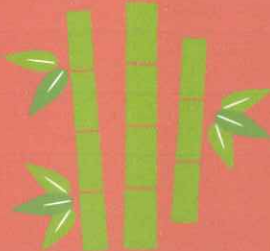


# 北野の四季だより

第226号  
令和5年9月1日発行  
介護老人保健施設 北野の四季  
札幌市清田区北野1条2丁目11-50  
011-881-2255  
編集 広報委員会

## 2階七夕



北海道の七夕は一ヶ月遅いので8月に七夕を行いました。皆さん思い思い短冊に願いを書いて願掛けしていました。

## テイクア 収穫祭

今年から当施設敷地内で芋や玉葱、トマトなどの沢山の野菜を作っています。

8月22日にその野菜を収穫し、天ぷらや炊き込みご飯を昼食に提供しました。皆様に喜んでいただきました。

午後からは、お祭りという事でヨ一ヨ一釣りや射的・輪投げなどの縁日を開催しました。参加された方は童心に帰って楽しまれました。大変盛り上がった一日でした。



## 3階誕生会

8月26日(土)に毎月恒例のお誕生日会が行われました。

今月はケーキとゼリー、飲み物にはジュースが出ました。皆様普段とは違ったおやつに美味しいねえ！と喜ばれていました。

ウエス不足の為、ご家庭で不要になった肌着やタオル等がありましたら寄付をお願いします。



## 老化の話 その3

年を取ると耳が遠くなる人が多いです。加齢により耳で集めた音(空気の振動)の刺激を脳に伝える神経細胞が減ることで耳が遠くなり、このことは誰にでも起こることです。そして残念ながら一度遠くなった耳を回復する方法はありません。

75歳以上では7割以上の方が耳が遠くなっているという報告もあります。耳が遠くなると様々な支障が出たり、危険な目にあうことも想像できますが、さらに怖いのは耳が遠くなった状態を放置すると、認知症のリスクも高まるという報告があることです。日常生活の中で耳が遠くなってきているかチェックするポイントとして

1. 会話中しばしば聞き返す
2. テレビ等の音が大きいと言われる
3. 銀行、病院などで名前を呼ばれても聞き逃す
4. 目の前の電話の着信音に気が付かない



1→4の順番で難聴の程度が重くなります。難聴の進行を予防するには早期から補聴器を使用して『聞こえる』状態を維持することが重要で、認知症の予防にもつながると考えられています。補聴器ですよ、皆さん！