

健康都市かぬまの

健康増進月間

9月1日～9月30日

健康課健康増進係

☎(63)8311

市民健康係

☎(63)8312

9月は健康増進月間

9月は、国が健康増進の総合的な推進を図るために定めた「健康増進普及月間」です。これに合わせ、本市は「健康都市宣言のまち」として、独自の「健康増進月間」としています。

健康に関するイベントが目白押し

健康に対する市民一人ひとりの自覚を高め、健康づくりの実践を推進していく

ため、今年もさまざまなイベントを実施します。

9月は骨密度測定、血管年齢測定、ベジメータ（野菜摂取量）のほか、おくすり相談やフレイルチェック、健康講座など日替わり週替わりで開催。参加はすべて無料です。これを機に、自分の健康について見直してみませんか。詳しくは市ホームページで。



▲市ホームページ

新・健康都市宣言

「わたしたちは、自然の恵みに感謝し、自分を大切に、互いに思いやりながら、生きがいをもって暮らすことのできる健やかな心と体を育てます。そして、子どもたちの夢がふくらみ、やさしい笑顔があふれる元気なまち、大空に向かってすすくと育つ大樹のような健康都市かぬま、をつくります。」
(平成14年1月1日)

健康コラム



上都賀郡市医師会
おおくぼ まさあき 会長
大久保 昌章

健康増進月間ということで、今回は大久保先生に「聞こえ」をテーマに「コラムを書いていただきました。」

「聞こえ」を大切に、心と体の健康を守りましょう

皆さんは、ご自身の「聞こえ」について、日頃から意識していますか。

「最近、テレビの音量を少し上げることが増えたな」などと感じている方はいませんか。年齢を重ねるにつれて、誰にでも聞こえづらさは起こりうるものです。しかし、年だから仕方ないと放置してしまうと、思わぬ健康リスクにつながる可能性があります。

近年、難聴と認知症の関連性が注目されています。

聞こえづらくなると、他人との会話が億劫になったり、コミュニケーションの機会が減ったりすることがあります。その結果、社会的に孤立し、脳への刺激が減って認知機能の低下を招きやすくなることとがわかってきているのです。

難聴は、認知症の危険因子の一つであり、補聴器で聞こえを改善することで認知機能の低下を遅らせることができますという研究報告もあります。

現在の補聴器は小型で目立たないものも多く、ご自身の聞こえの状態に合わせて調整することで、快適な日常生活を送ることが出来ます。早期に適切な対応をすることで、難聴の進行を防ぎ、認知症のリスクを軽減できる可能性があります。また、鹿沼市では補聴器購入のための補助制度もあります。

「聞こえ」は、社会とのつながりを保ち、豊かな人生を送るための大切な感覚です。ご自身の聞こえを大切にす

ることは、心と体の健康を守ることにもつながります。聞こえづらさを感じているご家族や友人がいたら、ぜひ医療機関への受診を勧めてあげてください。

聞こえの健康を保つための日々の生活習慣

① 大きな音から耳を守る…イヤホンで音楽を聴く際は、音量を控えめにしましょう。

② バランスの取れた食事…ビタミンやミネラルを豊富に含む食材を積極的に摂りましょう。

③ 適度な運動…全身の血行を良くすることで、内耳の健康にもつながります。

④ 十分な睡眠…体を休めることは、耳の健康にも良い影響を与えます。



▲補聴器についての相談は耳鼻科へ