

老人性難聴と

補聴器

(1) 老人性難聴とは

加齢に伴い聴力が低下した状態を老人性難聴といいます。年をとれば誰でも耳のきこえが悪くなります。音を感じ取ったり脳に伝える神経細胞は増えたり再生することはないので、その数は加齢と共に老化して減ってゆき聴力低下がおこります。

(2) 加齢に伴う聴力変化は

30歳から

聴力は30歳位から低下が始まり、40歳位ではまだ正常範囲ですが、60歳前半では軽い難聴をおこす人がでてきます。そして、60歳後半になるとほとんどの人が軽度の難聴を示します。そして、70歳で中等度の難聴になる人が多くなります。

(3) 老人性難聴の特徴は

同年齢では男性の方が聴力は悪いようです。これは生物学的な性差ではなく生活様式の違いなどによるものと考えられています。

聴力は時間をかけて徐々に低下し、高い音から聞こえなくなりますが、会話で使う音の高さは中音域です。中音域に変化が及ぶと聴力低下を自覚するようになります。また、言葉のききとりが悪くなることも大きな特徴です。つまり、何かしゃべっているのか判断できないという事です。特にボソボソとした声や早口でしゃべられると、会話の内容が理解できなくなります。

(4) 補聴器とは

補聴器の構造は簡単に言えば、マイクで音声を拾い、増幅器で大きくしてイヤホンから出力する拡声器と同じ構造です。老人性難聴でも言葉のききとり能力がある程度保たれていれば、補聴器を使うことでかなり会話の理解が上がります。また、静かな環境であれば更に効果が期待できます。補聴器は全ての人に恩恵を与えることはできませんが、道具として上手に使用すれば多くの高齢者にとって有用

と考えます。

(5) 高齢者との会話の注意点は

高齢者に限らず、きこえの低下している人や補聴器をつけている人と話す時は、今持っているコミュニケーションの力を引き出そうとすることが肝心です。眼の力、視覚も使えるように配慮します。話しかける時は正面から話すように心がけ顔の表情が分かるようにします。高齢者は高音域の聴力が低下していますから、少し低めの声で話します。話す声の大きさは普通かやや大きめが良いでしょう。速度はゆっくりと話すように心が

1月の休日緊急当番医・薬局

受付は原則として午前9時～正午です。

1 (祝)	山田外科医院 東銀座1 ☎22-2382	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125
2 (月)	祐愛病院 南宮2 ☎23-0222	川岸薬局 川岸中2 ☎24-3103
3 (火)	はやし内科 中央町1 ☎21-2220	ファミリー薬局 天竜町3 ☎24-1801
8 (日)	林産婦人科医院 神明町3 ☎23-6110	梅垣薬局 中央町2 ☎23-4888
9 (祝)	小口(外科)医院 銀座2 ☎22-2437	高市薬局 川岸上3 ☎22-0781
15 (日)	今井内科胃腸科クリニック 今井 ☎24-8688	小坂薬局 田中町1 ☎22-8069
22 (日)	小野(内科)医院 長地柴宮1 ☎28-2776	長地中央薬局 長地柴宮1 ☎26-2522
29 (日)	林(内科)クリニック 山下町2 ☎23-1135	南信堂薬局 中央町3 ☎22-2955

※緊急時の医療問合せ…休日・夜間緊急医案内サービス

☎フリーダイヤル0120-890-422

1月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 1日(祝)…小松歯科クリニック (下諏訪町西四王・☎28-0008)
- 2日(月)…小松歯科医院 (下諏訪町富士見町・☎27-8226)
- 3日(火)…下島歯科医院 (長地柴宮2・☎28-0333)
- 8日(日)…早出歯科医院 (長地出早3・☎28-0024)
- 9日(祝)…土田歯科医院 (下諏訪町湖畔・☎28-3001)
- 15日(日)…浜歯科医院 (下諏訪町五官町・☎28-4649)
- 22日(日)…林歯科医院 (下諏訪町社・☎28-6586)
- 29日(日)…ララ歯科医院 (中央町1・☎21-1555)

※診療は午前中のみ。保険証・老人手帳を必ずお持ちください。



(医師会)

けましょう。口ははっきりとやや大きく動かしてください。難聴者は多かれ少なかれ口型を見て読唇をしています。ジェスチャーや手振りをまじえて話すと理解しやすいと思います。

■乳幼児健康診査

区分	期日	該当児
3～4か月児	20日(金)	17年9月生まれ
9～10か月児	25日(水)	17年3月生まれ

- ▷受付…午後1時～1時40分
- ▷持ち物…母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

■三種混合（百日咳・ジフテリア・破傷風）

- ▷日時…10日(火) 16日(月)
午後1時30分～2時20分受付
- ▷対象者…〈I期初回〉平成17年9月生まれの人
〈I期追加〉平成16年12月に3回目を終了した人
〈その他〉7歳半未満で未接種の人
- ▷地区割…10日は西堀、長地地区
16日は上記以外の地区
- ▷持ち物…母子手帳(忘れた場合は予防接種ができません)、予診票

■風しん予防接種追加日程

- ▷日時…12日(木) 24日(火)
午後1時30分～2時20分
- ▷対象者…平成16年10・11月生
※7歳半未満で未接種の人
- ▷持ち物…母子手帳(忘れた場合は予防接種ができません)、予診票

■すくすく学級〈離乳食の教室〉〈中期〉

- ▷日時…27日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成17年6月～7月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル

■パパ・ママ教室（参加目安＝妊娠5～7か月位）〈3回目〉

- ▷日時…20日(金) 午後7時～9時
- ▷内容…おふろの入れ方、赤ちゃんの健康管理など
- ▷持ち物…母子手帳、筆記用具、テキスト

■栄養相談（一般の方を対象）

- ▷日時…23日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談 ◎23日は母乳相談あり

- ▷日時…23日(月) 30日(月) 午前9時30分～11時

まちの保健室

- ◇ロマネット（健康相談・血圧測定）
日時…20日(金) 午後1時～3時30分
場所…2階休憩室
- ◇諏訪湖ハイツ（健康相談・血圧測定）
日時…23日(月) 午前9時30分～正午
場所…1階ロビー

【水道管が破裂してしまったら】
○まず止水栓を閉めるか、破損した箇所に布などをしっかり巻きつけ、すぐに工事をしてもらったお店か、または「水道修理当番店」へ連絡してください。当番店は「広報おかや」の毎月1日号に掲載しています。

【凍ってしまったら】
○水道管、蛇口等へ「ぬるま湯をゆつくり」とかけてください。熱湯は管の破損や損傷の原因となります。ご注意ください。

【むき出しになっている水道管】
○水道管や蛇口に電熱帯を巻いて保温する。
○不凍栓で水抜きをする。
○コンセント差込確認を忘れずに。設置場所の確認をしておきましょう。

水道管は寒さが苦手、冬は凍結防止対策をお願いします。温度がマイナス4℃以下になると、水道管が凍り、破裂するおそれがあります。適切な処置をして水道管を凍結から守りましょう。

冬の寒さから
水道管を
守りましょう！

冬期間の水道検針にご協力を！

水道管理課業務担当（内線1417 ☎24-0294）

上下水道料金は2ヶ月に一度メーターの検針を行い、「水道使用水量のお知らせ」をお届けしていますが、メーターはいつも見やすく、正しい検針ができるように管理をお願いします。

★冬期間は、積雪や凍結によりメーターボックスが開けられず、水道検針ができなくなることがあります。メーターボックス周辺の除雪にご協力をお願いします。

★やむを得ず検針ができない場合は、過去の使用実績によって水量を認定して請求させていただいています。これは次回の上下水道料金の負担が過大にならないための措置ですので、ご理解をお願いします。

1月の相談

岡谷市役所 ☎23-4811

相談事項	日 時	場 所	相談事項	日 時	場 所	
消費生活相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	環境安全課	女性のための相談	12日(木) 午前10時～午後4時 [申込]生涯学習企画課	イルフプラザ・カルチャーセンター	
行政相談	11日(水) 午後2時～5時	環境安全課		教育相談 (専門カウンセラー) [予約制]	13日(金)、20日(金) 午前9時～午後5時 [申込]教育相談室	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
無料法律相談 〔予約制〕	17日(火)午後1時～5時 ※2月分予約:1/18～受付開始	環境安全課			中小企業 経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
保健福祉総合相談 〔心配ごと相談〕	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	福祉相談室	発 明 相 談	12日(木) 午後1時～4時	テクノプラザおかや ☎21-7000	
ふれあい おしゃべり電話	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	社会福祉協議会 ☎24-2121	内 職 相 談	17日(火) 午前10時～午後3時	諏訪湖ハイツ ☎57-2911	
家庭介護相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	社会福祉協議会 ☎24-2121	高年齢者 職業相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	庁舎内同相談室 直通☎22-2687	
家庭・児童 母子相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	児童福祉課	農 地 相 談 〔予約制〕	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時	農業委員会室	
ことばの相談	月曜日 午前9時30分～午後2時30分	児童福祉課 (ことばの教室)	在宅介護支援 センター	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	市立岡谷病院 ☎23-8700	
身体障害者相談員 障害者相談	第2土曜日 午後1時30分～3時30分	諏訪湖ハイツ 311号相談室 ☎23-2781	こころの健康相談 〔予約制〕	月曜日～土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時	ウェルハートおかや ☎28-0778	
障害者ケアマ ネジメント相談	月曜日 午前10時～午後4時	社会福祉協議会 ☎24-2121		10日(火)午前9時～午後1時 24日(火)午後1時～5時	健康推進課 ☎23-6141	
教 育 相 談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206				

1月の水道修理当番店

日	当 番 店	電 話	日	当 番 店	電 話
1	林 鉄 工 設 備	23-3197	16	総 設 工 業	28-8504
2	オ ス ガ 設 備	27-6622	17	〃	〃
3	浜 パ イ ピ ン グ	23-6885	18	杉 村 設 備	27-8632
4	旭 設 備	23-3764	19	〃	〃
5	丸 竹 下 島 商 店	22-2406	20	水 道 建 設	23-2662
6	シ ン ニ チ 設 備	22-1365	21	総 設 工 業	28-8504
7	十 和 設 備	24-0182	22	杉 村 設 備	27-8632
8	藤 森 水 道	27-7289	23	水 道 建 設	23-2662
9	シ ン ニ チ 設 備	22-1365	24	松 澤 工 業	27-7642
10	ミ ヤ サ カ 管 工	22-9615	25	〃	〃
11	〃	〃	26	イ ワ ナ ミ	22-2222
12	三 善 工 業	23-3446	27	〃	〃
13	〃	〃	28	水 道 建 設	23-2662
14	ミ ヤ サ カ 管 工	22-9615	29	松 澤 工 業	27-7642
15	三 善 工 業	23-3446	30	岡 谷 酸 素	22-7609
			31	〃	〃

土・日・祭日を除き、水道事業協同組合事務局でも受け付けます
受付時間…午前9時～午後4時 ☎23-8511

介護保険Q&A



(質問)

介護保険制度の見直しで、介護予防とはどのようなことですか？



(回答)

介護予防とは、介護が必要な状態となる事を予防し、できる限り元気で、自立した生活を維持するための取り組みのことです。今回の見直しの一つの柱として、予防重視

型システムへの転換がうたわれ、来年4月から介護予防の視点を入れたサービスが提供されます。具体的には、今までの要介護認定で、要支援、要介護1の方のうち、改善の可能性の高い人に対して、既存のサービスに介護予防の視点を入れた筋力向上や栄養改善などを行います。また、要支援・要介護状態に認定されていない人にも、「地域支援事業」として介護予防事業が行われるものがあります。

1月の介護保険証交付説明会

日時：1月12日(木) 午前10時～
場所：保健センター1階研修室