



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

1歳ものの耳の発達

生まれて間もなく行う検査に、新生児聴覚スクリーニング検査があります。全国では7割程度の実施率ですが、町では、昨年4月から検査費用の一部助成を行っており、全ての赤ちゃんが受診しています。

「クラシック音楽は胎教にいい」と言われていますが、妊娠24週頃から胎児は子宮の中で血液が流れる音や心音を聞いています。28週を過ぎると外の音や声も聞こえるようになります。出生後は、突然の音にビクッと、2か月頃には、話しかけるとアウーと声を出すようになります。9か月頃になると歌や音楽に合わせて手足を動かし、喜ぶような反応がみられます。発達には個人差がありますが、1歳から1歳半頃には簡単な単語を、2歳前後で二語文が話せるようになります。

新生児聴覚検査の結果は「パス」又は「リファア」と示されます。「リファア」とは、



精密検査が必要ということですが、精密検査の結果、聴力に問題がある場合は、聴力レベ

ルにより補聴器を装着することで、言語発達の遅れを防ぎます。

しかし、乳幼児の聴力は1歳頃まで変動する可能性があるため、1歳6か月児健診では、耳の聞こえを確認する問診項目があり、3歳児健診ではささやき声に反応することを確認する検査を行います。

また、新生児聴覚検査が「パス」でも、その後聴力が低下する場合があります。先天性サイトメガロウイルス感染症や中耳炎もその1つです。特に幼児では、痛みや発熱を伴う急性中耳炎の後に滲出性中耳炎となる場合が多く、慢性化すると難聴の原因となります。そのため、聞こえに心配がある場合は耳鼻科の受診をお勧めしています。

近年、WHOから音響外傷に伴う難聴のリスクについて警告がありました。スマホや音楽プレイヤーの不適切な使用等が原因として挙げられています。

子どもの聴力低下は言語発達の遅れや、成長後もコミュニケーションを円滑に進めることができない等の問題が起るため、成長に合わせて耳の健康を守ることが大切です。

(健康福祉課 保健師)

超高齢社会の介護予防 | シルバーリハビリ体操

いつでも、どこでも、ひとりで 1日1ミリ、1グラム

シルバーリハビリ体操とは、関節の動く範囲を広げたり、力をつけることで、最期まで人間らしく過ごせるようにする介護予防体操です。92種類の体操があります。1日1ミリでも関節が動くように、1グラムでも力がつくようなつもりで行ってください。

高齢者への
リハビリ体操の

3原則

- 1 一度に無理して頑張りすぎないこと
- 2 「良くなったから」といってやめないこと
- 3 効果が現れなくても、あきらめないで続けること

肩こり予防

肩と腕の運動

ポイント 呼吸を止めず、ゆっくり行ってください。

両手を組んで背筋を伸ばす。

両腕を頭上に上げ、十分に伸ばす。

肘を後ろへ引き、胸を張る。

大胸筋をストレッチ

両肩を抱くようにして、肩甲骨の間を伸ばす。

体をゆっくり左右へひねる。

(息を吸いながら) 胸をそらしながら両肩を上げて…

(息をはきながら) 前に肩をストンと落とす。

肩甲骨周囲の筋肉をやわらかくする

出典：介護予防のためのシルバーリハビリ体操