元気に育てすくすく育て

NEWS for KIDS





最新の情報は、市ホームページまたは「はつっこ手帳（母子モ）」を確認するか、問い合わせてください。

母子モのダウンロードはこちら▶

備考欄は①内容②参加費・持ち物③予約方法④問い合わせ先です。
※会場は駐車場が少ないので、来場するときは公共交通機関を利用してください

★育児相談【乳幼児と保護者】

とき	ところ	備考
(1)9日(月) 9時30分～10時30分	山崎本社みんなのあいプラザ	①身長・体重測定、個別相談（保健師または栄養士） ②親子（母子）健康手帳 ③(1)子育て応援室まで電話☎㉚9188で、または市公式LINEから。 (2)大野支所まで電話☎㉚3309で、または市公式LINEから。 ④　③のとおり。
(2)13日(金) 9時30分～10時30分	フジタスクエアまるくる大野	

★マタニティ＆ママカフェ【妊婦または0歳児とお母さん】

とき	ところ	備考
13日(金)、27日(金) 10時～11時30分	産前産後サポートセンター	①楽しくおしゃべりをしてリフレッシュ ③市公式LINEから。 ④産前産後サポートセンター☎㉚9252

★ママカフェ【0歳児とお母さん】

とき	ところ	備考
6日(金)、20日(金) 10時～11時30分	産前産後サポートセンター	①楽しくおしゃべりをしてリフレッシュ ③市公式LINEから。 ④産前産後サポートセンター☎㉚9252 ※20日(金)は歯科相談があります

★マタニティヨガ【妊婦とその家族】

とき	ところ	備考
12月5日(土) 10時～11時30分	産前産後サポートセンター	①ヨガでのんびりと体を動かしてリフレッシュ ②親子（母子）健康手帳、バスタオル、汗拭きタオル、飲み物 ③市公式LINEから。 ④産前産後サポートセンター☎㉚9252

★身体測定【0歳児と保護者】

とき	ところ	備考
月～土曜日 9時～16時 ※祝日を除く	産前産後サポートセンター	①身長・体重測定、個別相談（保健師または助産師） ②親子（母子）健康手帳 ④産前産後サポートセンター☎㉚9252

★マタニティスクール【妊婦とその家族】

とき	ところ	備考
28日(土) 10時～12時、13時30分～15時30分	産前産後サポートセンター	①赤ちゃん人形を使った沐浴体験、抱っこ体験 ②親子（母子）健康手帳、飲み物 ③市公式LINEから。 ④産前産後サポートセンター☎㉚9252



★離乳食講座【離乳食をこれから始める人やおさらいしたい人】

とき	ところ	備考
25日(水) 10時～11時30分	産前産後サポートセンター	①離乳食の基本を栄養士のお話と動画で分かりやすく伝えます ③市公式LINEから。 ④産前産後サポートセンター☎㉚9252





育児相談 LINE予約 ▶

その他の LINE予約 ▶

なるほど健康講座

佐伯地区医師会
JA広島総合病院　耳鼻咽喉科主任部長
高本（たかもと） 宗男（むねお）先生



ヒアリングフレイルを知っていますか？

聴こえは年齢とともに衰えるものです

ヒアリングフレイルとは、加齢により生理的に生じてくる聞こえる力の低下（加齢性難聴）を意味します。一般的に、加齢により高周波数（高い音）から低下が始まり、徐々に低周波数（低い音）へと聴力の低下は進行し、いつしか会話やテレビなどの言葉の聞き取りが難しくなります。外部からの情報が減少し、人とのコミュニケーションが困難になり、社会的孤立や精神的にも抑うつ状態を引き起こすことが考えられます。



軽度・中等度難聴の時点で対策を行うのが大事です

アメリカで行われた研究では、聴力検査の結果で、正常・軽度難聴・中等度難聴と難聴が重くなるにつれて認知症を発症する危険率が上昇するとの報告があります。しかし自覚的に難聴があることと認知症は関連がなく、むしろ自身に難聴があることを自覚しているほうが認知症発症の危険性が低い傾向があるとの報告があります。これは自身に難聴があることを自覚して補聴器を利用するなど適切な対応をとることにより、コミュニケーション能力を維持して認知症の発症を予防する効果が期待されるとも考えられます。



早期に聴覚障害を発見し介入するための活動が行われています

WHO（世界保健機関）が2024年に発出したガイダンスの中で、聴覚障害に対するスクリーニングおよび適切な聴覚補装具（補聴器や人工内耳）を提供することが重要であると示されています。日本では、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会が、80歳になっても30デシベルより良い聴力を保ち、うつや認知症の発症を予防して健康長寿を楽しもうという「聴こえ8030運動」を行っています。

聴こえ8030運動ホームページで、聴こえのセルフチェックができます。参考にして、気になることがある場合は、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。



文献　日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会　聴こえ 8030 運動　https://kikoe8030.jibika.or.jp/