

# かしまだ包括 虹便り 第60号

1面：シリーズ「教えて！耳鼻科の先生！！」第2回～補聴器編～  
2面：寒さに負けず、体を伸ばしてみませんか？

## 【シリーズ「教えて！耳鼻科の先生！！」第2回】

かしまだ地域包括支援センターと同じビルの  
「よしかわ耳鼻咽喉科・眼科」吉川院長にお話しを  
伺いました。今回は補聴器についてです。



Q 補聴器を使った方が良いかどうか、どんな補聴器を使うのが良いかについても耳鼻科で相談できるのですか？

A はい。検査をして補聴器が必要となれば、使う人に合った物を提案します。

Q 確かにお店で買った補聴器を、結局使っていないという話を聞くことが有ります。

A その人に適したもの、例えば、物忘れのある人には、置き忘れや落とす心配の少ない首からさげるタイプの補聴器を勧めることもあります。

Q 色々な種類があるのですね！  
補聴器を作って頂いたら、もう通院は  
終わりですか？

A 当院では3ヶ月に1度、補聴器外来に  
通ってもらうようにしています。

補聴器をタンスの肥やしにしてしまわない  
ためにも定期通院は大切なのです。



吉川院長

次回は「めまい」について教えて頂きます。

## 【寒さに負けず、体を伸ばしてみませんか？】

寒い日が続き、重ね着も増えるこの時期、気がつくとき背中が丸まっていますか？猫背になると肩が内側に巻き込まれた状態になりやすく、肩こりや腰痛が慢性化してしまいます。今回は、簡単にできる体操、ストレッチを紹介します。体を動かすことはストレス解消にもつながります。身体を動かし、体のコリをほぐしてスッキリしましょう。

### 1. 背中を丸めて伸ばす ※いすに腰かけて行います

①両手を組んで身体をゆっくり斜め下に伸ばし、背中を丸める



②両手を上げながら上体を後ろにそらす。



\*体を伸ばす時にタオルを両手に持ちながら行うのも良いでしょう

### 2. 肩甲骨寄せ

①両手を真上に上げてバンザイをする



②両手を下ろし、脇を締める



引用  
姿勢のゆがみ図鑑  
小学館 柴正仁・林慧亮

## かしまだ地域包括支援センターのご案内

- \* 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
- \* 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。
- \* 秘密は厳守します。 お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL: 044-540-3222

(鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です)

担当地域

北加瀬・矢上  
鹿島田・下平間  
古川町・新塚越