

教えて! 市立病院

〈第 101 回〉

難聴は最大の認知症危険因子

■問合せ／市立病院総務課企画財務担当 ☎ 22-2450



【今月のドクター】

耳鼻咽喉科長
窪田俊憲 医師
補聴器相談医

厚生労働省によると、2025年には約700万人、65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると推計されています。2017年、国際アルツハイマー病会議において、ランセット国際委員会が「認知症の約35%は潜在的に修正可能な9つの危険因子に起因する」と発表しました。予防できる危険

因子として「高血圧」「肥満」「喫煙」などが挙げられますが、「難聴」が最大の危険因子とされました。難聴に適切に対処することで、積極的に認知症を予防できる可能性があると考えられます。

鼓膜穿孔など手術治療で改善できる難聴もありますが、聴力の低下を感じたら補聴器をつけるなど適切に対応し、脳を活性化させ、さらに家族や友人とのコミュニケーションを楽しむことが認知症の予防に重要です。日本人は補聴器をつけることに抵抗を感じる方が多く、日本補聴器工業会の調査によると、難聴者の補聴器装用率はデンマーク47.3%、

イギリス42.4%、アメリカ30.2%などに対して日本13.5%でした。

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では、「補聴器相談医」を認定してホームページに相談医の名簿を公開しています。補聴器相談医は、難聴者が適正な価格で適切に補聴器を装用できるように診療と相談を行います。難聴の程度によっては、補聴器購入の際に障害者総合支援法などによる助成を受けられることもあります。聞こえにくさを感じたら、まず補聴器相談医にご相談ください。

(一社) 日本補聴器
販売店協会



目指せ! 健康長寿 日本一

★★★★

本市では、地区コミュニティセンターで実施される「健康長寿のまちづくり推進事業」の支援を行っています。この事業では、健康に関する講話や、ウォーキングなどを行い、参加者同士の交流の機会を設けることで、市民の健康づくりや生きがいづくりを目指しています。

【南部地区の取り組み】

南部地区では健康増進と運動習慣を身に付けてもらうため、ウォーキングの推進やグラウンドゴルフ教室を行っています。ウォーキングの推進では、「南部地区ウォーキン

〈第 43 回〉

健康長寿のまちづくり推進事業を応援します

■問合せ／健康課健康企画担当 ☎ 24-8181

グマップ」を作成し、南部地区の全世帯に配布しました。ウォーキングを通して、歴史と文化に彩られた南部地区の魅力を再発見できるマップとなっています！マップにご興味のある人は、南部コミセン(☎24-2011)までお問い合わせください。



▲南部地区の魅力を再発見できるウォーキングマップ(南部地区)

【南原地区の取り組み】

南原地区では、手頃なスポーツ、

和気あいあいのサロンの中で健康のまちづくりに取り組んでいます。

令和2年度に発足した「南原パークゴルフを楽しむ会」と共催で、7・9・10月に地区住民を対象に大会を開催しました。また、毎月開催のおしゃべりサロンに健康講座を取り入れ、いつものサロン活動で手軽に健康づくりが実践できるようにしています。



▲おしゃべりサロンに「ひとトレ」の考案者を講師に招き、「ひとトレ、バランス講話」を開催(南原地区)

アメリカの感謝祭の料理

Thanksgiving Food in America
(日本語訳)

Although there are few holidays in America for which there is a particular set food like osechi ryori in Japanese New Year, I would like to talk about one of the few holidays for which there is a set menu—American Thanksgiving.

Like Obon or New Year's in Japan, whole families gather and eat together on Thanksgiving, so large portions are a must. The traditional main dish is a full, baked turkey with square pieces of twice-cooked bread (called stuffing) inside of it. Side dishes include cranberry sauce, baked sweet potatoes, and cornbread. Additionally, green bean casserole, a baked dish made of green beans and mushrooms simmered in a creamy sauce, is also popular. For dessert, there is apple pie, pecan pie, or pumpkin pie. Sounds good, doesn't it?

日本のお正月のおせち料理のような、定番料理が用意される祝日はアメリカでは少ないですが、その数少ない祝日の1つ—感謝祭を紹介します。

日本のお盆やお正月のように、感謝祭は家族全員が集まり食事をする日なので、たくさんの食べ物が必要です。角切りしたパン(スタッフィング)を中に詰めた、大きな七面鳥の丸焼きが伝統的な主菜です。副菜として、クランベリーソース、焼き芋、コーンブレッドをよく食べます。

また、クリームソースで煮たインゲン豆とキノコをオーブンで焼く「グリーンビーンキャセロール」も人気です。デザートには、アップルパイやピーカンパイ、パンプキンパイを食べます。美味しそうですね？

米沢市国際交流員
タイラー・パートン



YIRA NEWS

●クリスマスクッキー作り

■日時 / 12月18日(土) 10時～11時30分

■場所 / 置賜総合文化センター

■参加費 / 子ども 300円

●12月のYIRA 交流講座

○英語交流講座 12月8日(水)

○Weekend English 12月11日(土)

○中国語文化交流講座

12月21日(火)

【NEW!】SDGs カフェ

12月27日(月)

米沢市国際交流協会 (YIRA)

米沢市国際交流プラザ「アーカス」
置賜総合文化センター1階

☎ 33-9146 ☒ yira@omn.ne.jp
ホームページ▶

www.yira-yonezawa.org

よねざわ
文化財
散歩

〈第5回 前編〉

山形県指定有形文化財 (建造物)

笹野観音堂

あじさい寺として有名な笹野観音堂は、市内最大の茅葺屋根建造物です。令和2年11月に市の指定から、山形県指定の有形文化財(建造物)に指定されました。大きな茅葺屋根と、建物随所に施された美しい彫刻が目を引きま

す。もとは坂上田村麻呂が開基と伝わり、弘仁元年(810)に会津の高僧である徳一上人により中興・入仏供養されたという由緒を持つお堂です。

伊達政宗が自身の元服の年に笹野観音堂の開帳供養を行ったと伝

わるほか、歴代米沢藩主によって祈願され、5度の修理が行われたとされています。天保4年(1833)に観音堂が火災に遭い、秘仏を除いて消失しました。

天保14年(1843)に齊憲公が再建したお堂が現在の観音堂で、藩内の寺院が宗派を超えて集まり、5日間にわたり落慶・入仏法要を行ったとされます。

現在のご本尊である千手千眼観世音菩薩と脇侍(本尊の左右に安置される仏像)は再建時に仏師横山権六が刻み、納められたものです。

1,200年を超える歴史の中で多くの人に関わり、守り伝えられてきたお堂なのです。

現在は、住職とささの里づくり推進協議会の活動により、保存と活用が行われています。



笹野観音堂