

## ロコモティブシンドロームって何？

### ●ロコモティブシンドローム (locomotive syndrome) とは

運動器症候群ともいい、骨、関節、筋肉などの「**運動器の障害**」により日常生活の中の自立度が低下し、**介護が必要になる危険の高い状態**になることです。

### ●運動器の障害はなぜ起こるの？

これには大きく分けて、「運動器自体の疾患」と「加齢による運動器機能不全」があります。

#### 1) 運動器自体の疾患

変形性関節症、骨粗鬆症、脊柱管狭窄症、関節リウマチなど。

#### 2) 加齢による運動器機能不全

筋力低下、持久力低下、反応時間延長、巧緻性低下、バランス能力低下など

### ●ロコチェック



ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。  
 今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

### ●ロコトレ

#### 1. 片脚立ち

#### 2. スクワット



♪ お問い合わせ先 リハビリテーション室 ♪  
 ♪ ご希望の方はご自由にお持ちください。 ♪

# 今月の医療 ～こんな治療・検査をご存じですか

## 【補聴器について ー耳鼻咽喉科ー】

視力が悪くなったら皆さんすぐにメガネを購入しますが、耳が聞こえなくなってもすぐに補聴器には踏み込めない方が多いと思います。

その理由には、①見えが悪い ②高価なイメージがある ③購入までの手順がわかりにくい、などが挙げられます。

### 原因は？

難聴の原因には耳あかや中耳炎など様々な原因が考えられます。

### 補聴器はどうやって購入するの？

最初に耳鼻咽喉科を受診し、病気を否定してから加齢性難聴と診断された上で補聴器の検討になります。特に最近多いのは、新聞広告や通販で、とりあえず安価な補聴器（これは集音器であることも少なくない）を購入してはみたものの、結局自分に合わずに失望してしまう、といった話をよく耳にします。最初から出来上がったメガネレンズをつけても見えにくいのは当たり前です。補聴器もその人に合った適合検査をして、何回か微調整を加えて、気に入ったら購入していただくというのが一般的です。

### 補聴器の種類と特徴は？

補聴器は箱型、耳かけ型、耳穴型などの種類があります。



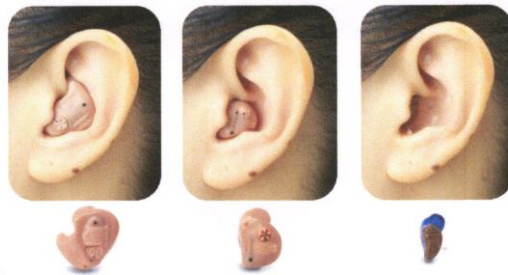
箱型補聴器

特徴：箱型は大きくて見えが悪いが、重度難聴の人には箱コードを相手の口元に持って行って聞き取りやすい。



特徴：耳かけ型は比較的安価。

耳かけ型補聴器



特徴：耳穴型は耳の中に収まるので目立ちにくい。  
(小さいもの程、電池寿命が短い)

耳穴型補聴器

最近ではアナログに代わって、雑音抑制や指向性、子音強調機能などに優れている高性能なデジタル補聴器も多く販売されています。

当院では、初回受診時に聴力検査や言葉の聞き取り検査などをして加齢性難聴と診断された患者さんに対して毎週月曜日午前中に補聴器専門外来を設けています。最初から購入しなくては、と力まないで、まずは耳鼻咽喉科医専門医に気軽にご相談してみてください。