

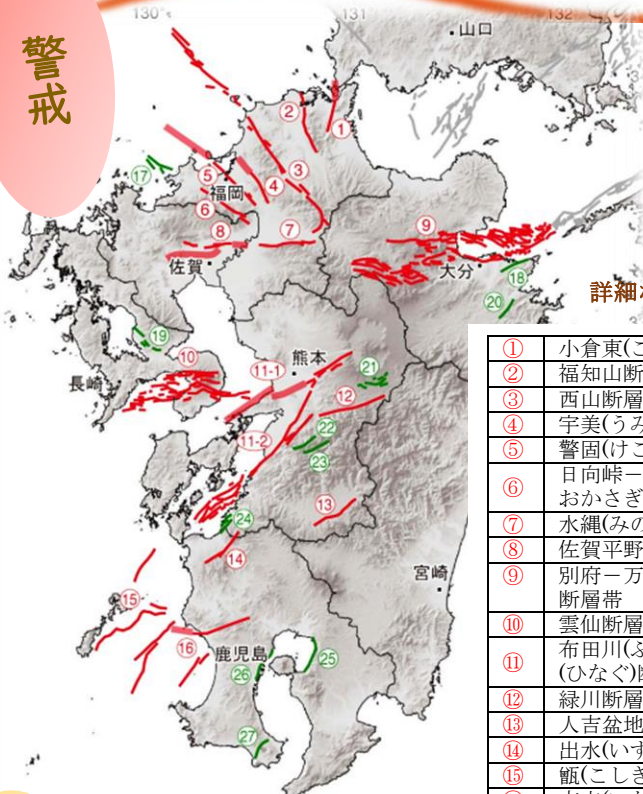


みみの記念日 3月3日耳の日 6月6日補聴器の日 9月9日人工内耳の日 9月23日手話言語の国際デー

内陸直下活断層地変に要注意

佐賀平野北縁断層帯は A ランク

警戒



詳細な評価の対象とする断層帯

①	小倉東(こくらひがし)断層
②	福知山断層帯
③	西山断層帯
④	宇美(うみ)断層
⑤	警固(けご)断層帯
⑥	日向峠-小笠木峠(ひなたとうげ-おかさぎとうげ)断層帯
⑦	水縄(みのう)断層帯
⑧	佐賀平野北縁断層帯
⑨	別府-万年山(べっふ-はねやま)断層帯
⑩	雲仙断層群
⑪	布田川(ふたがわ)断層帯・日奈久(ひなぐ)断層帯
⑫	緑川断層帯
⑬	入吉盆地南縁断層
⑭	出水(いずみ)断層帯
⑮	甕(こしき)断層帯
⑯	市来(いちき)断層帯
⑰	日出生(ひじう)断層帯
⑱	万年山-崩平山(はねやま-くえのひらやま)断層帯
⑳	中央構造線断層帯(豊予海峡-湯布院)(ほうよかいきょう-ゆふいん)

今年(2023年)は1923年9月1日の関東大震災から100年、神戸・淡路大震災1995年1月17日から28年、熊本地震2016年4月14日、16日から7年になります。

気象庁は1月13日全国の断層帯のこれから3年以内の地震発生確率をSランク3%以上、Aランク0.1~3%未満、Zランク0.1%未満の4段階にランク付けし、警戒を呼びかけています。

●九州ではSランクに日奈久断層帯(M7.2程度 八代切迫度高い)、雲仙断層帯(M7.3程度 雲仙)、警固断層帯(M7.2程度 福岡市)の3断層帯

●佐賀県では佐賀平野北縁断層帯(M7.5程度 多久~みやき)はAランクに位置付けられています。

●気象庁では、地震による強い揺れに備えた耐震補強、家具の転倒防止等身近にできる備えを進めていくことが重要だと警告。



警告

九州地域活断層の分布

地震調査研究推進本部事務局 HP より引用

スマホ脳 に警告 『スマホ脳』の著者 奥村医師のアドバイス

I スマホの情報にどっぷりつかっていませんか。目的もなく長時間スマホから情報を見たり、取り出したりしていると、膨大な情報が脳に入り、脳は痛みすぎ、ゴミ屋敷状態になります。この状態が続くとスマホ脳=必要な時に情報を取り出せない、もの忘れ、認知症、スマホ依存症になると警告されています。

II チェック項目

該当するものにチェック☑
7つのうち2つ以上にあてはまると

依存症になっています。

(裏面へ続く)

1	コミュニケーション能力が低下している	
2	イライラして家事ができない	
3	肝心な時に言葉が出てこない	
4	無意味にスマホをダラダラ使用する	
5	2時間以上見ている	
6	家にスマホを置き忘れると不安が募る	
7	毎晩寝るまで操作している	



役に立つ 新シリーズ【8】

第8回は、80代男性からの相談です。

老人クラブで役員をしているが、会議で聞き取りづらいことが増えて困っている。家族との会話でも聞き返しが多くなり、大声でけんかのようなやりとりになる。



大きな音をうるさく感じやすい

センターでの聴力測定結果は、両耳に中等度の聴力低下がありました。

また、測定中、少し大きな測定音でも「うるさい」と訴えがありました。そこで、**聴覚補充現象**の測定のひとつである、いろんな音の高さで快適レベル(快適に聞こえる音の大きさ)・不快レベル(我慢できない不快と感じる音の大きさ)を調べる測定を実施しました。

聴覚補充現象とは、内耳の蝸牛の障害により引き起こされる音の大きさの感覚異常です。高齢者に起こりやすく、わずかな音量変化にも敏感になり、小さな音は聞こえないのに、大きな音声になると響く、異常にうるさく感じるなどの症状があります。

不快レベルを超えないように微調整

コミュニケーション機会が多いことから、補聴器装用を検討していくことになりました。補聴器の調整担当者へ、この相談者の快適レベル・不快レベルをお伝えしました。弱い音は大きく聞こえるように、一方で強い音は不快レベルを超えない程度に抑えながら、という微調整を根気よく続け、3週間の試聴後に購入を決定されました。

ご家族にも、話しかける際の工夫を伝える

ご家族にも、話しかける際は大声を出すのではなく、大き過ぎない声でゆっくりはっきりと話すよう伝えました。

聴こえのセミナー» (要予約)

『あきらめない補聴器選び
～自宅でする補聴器トレーニング方法と聴覚関連機器の紹介～』

3月5日(日) 10:00～11:30

会場：商工ビル7階 大会議室

巡回聴こえの相談» (要予約)

3月29日(水)午前10時～午後3時

会場：武雄市文化会館 小会議室B

4月25日(火)午前10時～午後3時

会場：有田町生涯学習センター北館



編集後記：庭のサザンカにメジロがやってきて可愛いです(m)

(前面 続き)

Ⅲ リフレッシュ対策の具体例

- ぼんやりタイムを作ろう
- 寝室、トイレ、浴室でスマホを触らない
- 5分でもスマホに触らない時間を意識的につくる
- 体を動かしている時はスマホに触らないで、運動・体操をしよう
- 天気の良い日はスマホを持たずに日光浴をしよう

※昨年12月号でワイヤレスイヤホンの長時間音楽聴取について、難聴になるとのWHOからの警告を記載しましたが、スマホを目的もなく長時間使用し情報過多が脳に与える影響についても注意されています。

多久高校手話奉仕員養成講座修了式

多久高校総合学科健康福祉系列3年生10人の手話奉仕員講座の修了式がありました。今年の3年生は専門学校、短大への進学が主ですが、将来的には福祉・医療施設で手話のできる職員としての活躍が期待されます。(1月26日)



安否確認システム 注意喚起配信

1月24日から26日にかけて7年ぶりに日本列島へすっぽり寒波が押し寄せ、気象庁から警報級の大雪に注意するよう発表があり、安否システムで配信しました。

幸い雪は山間部以外では多くなく、1月24日の早朝は佐賀市内でも-3℃で道路は凍結しました。



佐賀県聴覚障害者サポートセンター

〒840-0826 佐賀市白山二丁目1-12 (佐賀商工ビル4階)

TEL: 0952-40-7700 FAX: 0952-40-7705

メールアドレス: info@saga-mimisapo.jp

ホームページアドレス: http://saga-mimisapo.jp/

<開館時間>

9:30 ~ 18:00

<閉館日>

毎週月曜日、祝日、年末年始