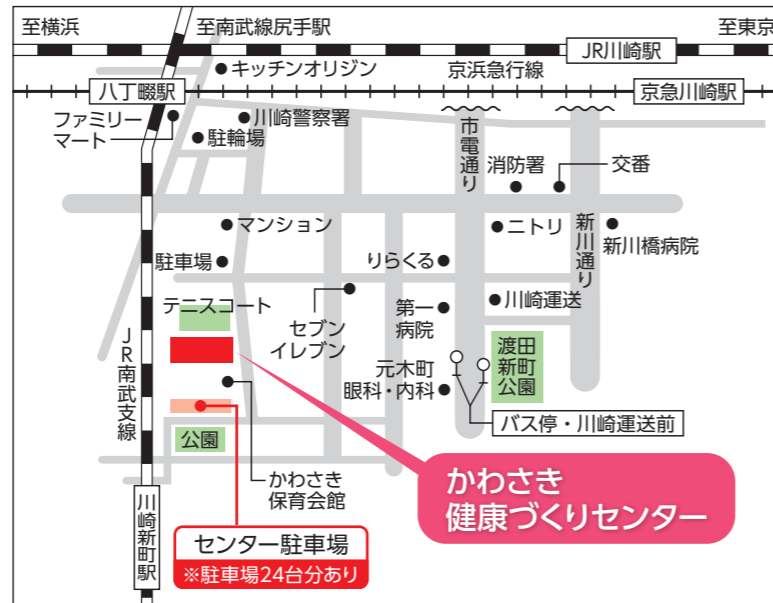


かわさき健康づくりセンターを
ご利用ください!

かわさき健康づくりセンターは、健康に関する情報の提供や運動・研修施設の貸出しなどを行い、『いつまでもイキイキと、健やかで元気に暮らしたい』そんな皆さんの毎日の健康づくりをお手伝いします。

- 施設利用 体育館・トレーニングルーム・テニスコート・フィットネススタジオ・会議室など
- 教室 健康体操教室・エアロビクス・ヨガ・フラダンス・ピラティスなど
- 介護予防講演会・研修会を開催（年8回開催予定）

市民の皆さんの健康づくりのために、多彩な事業を展開しております



開館時間 火曜日～土曜日 9:00～20:30 日曜日・祝日 9:00～16:30
休館日 月曜日（祝日の場合は開館）12月28日～翌年1月4日までの年末年始
※開館した月曜日の翌日は通常どおり開館いたします。

健康づくりセンターで行われている教室のご案内や施設のご利用方法などについて、詳しくは、右記までお気軽にお問い合わせください。 ☎044-333-3741

公益社団法人川崎市医師会
かわさき健康づくりセンター

https://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/kenkocenter/

〒210-0844 神奈川県川崎市川崎区渡田新町3-2-1
TEL 044-333-3741 FAX 044-333-3769



公共交通機関のご案内

- 京浜急行八丁畷駅下車 徒歩8分
- JR南武支線八丁畷駅下車 徒歩8分
- JR南武支線川崎新町駅下車 徒歩6分
- JR川崎駅東口バスターミナル6番バス乗り場市営バス「川40系統」 JFE行き、塩浜営業所行き、水江町行きに乗車「川崎運送前」下車徒歩5分

令和8年3月発行 発行/川崎市医師会 編集/川崎市医師会 川崎市中原区小杉町3-26-7 電話044-711-3011(代) 印刷/東京法規出版



いつもイキイキ、健やか元気に！ 一人ひとりの、毎日の、健康づくりをお手伝い

かわさき健康づくりセンター通信 第12号



電子ブック版

特集 フレイルを予防するために目と耳の健康を守ろう

見る力(視覚)や聞く力(聴覚)の衰えは、生活にハリや潤いを与える外出・交流・趣味などを遠ざける大きな原因となります。さらに、このような生活の制限が、心身の健康にも影響を与え、フレイル※にもつながることがわかってきました。

いきいきとした毎日を過ごしていくために、目と耳の健康について理解を深めましょう。

※加齢に伴う心身の衰えによって、介護が必要になる危険が高くなった状態

「見えにくい」「聞こえにくい」とフレイルの関係



参考：日本眼科啓発会議「40歳以上の人のためのアイフレイルガイド」和野 紗央里，他「難聴とフレイル対策」日サルコペニア会誌；2023，7（1）



「かわさき健康づくりセンター通信」では、フレイルなどの健康づくりに役立つ情報を紹介しています。過去号は、川崎市医師会ホームページからご覧ください。

URL https://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/magazine



川崎市内の医療機関・介護施設の求人情報を紹介しています

URL https://kawasakishiishikai-kyujin.com/



“見る力”の衰え（アイフレイル）症状と対策



“見る力”の衰えは、読書や運転、パソコン操作などさまざまな場面に影響します。とくに高齢期には、目が明暗に慣れにくかったり、段差が見えにくかったりすることで、転倒や骨折の危険が高まります。また、こうした衰えの背景には、緑内障や白内障などの病気が隠れていることも。自覚症状があらわれにくいいため、「老眼だろう」とそのままにせず、定期的に目の検診を受けましょう。

このような目の症状に注意！

- 近くのものが見えにくい
- 視界がぼやける・かすむ
- 視野が欠ける
- 物が歪んで見える など



目の健康を守るポイント

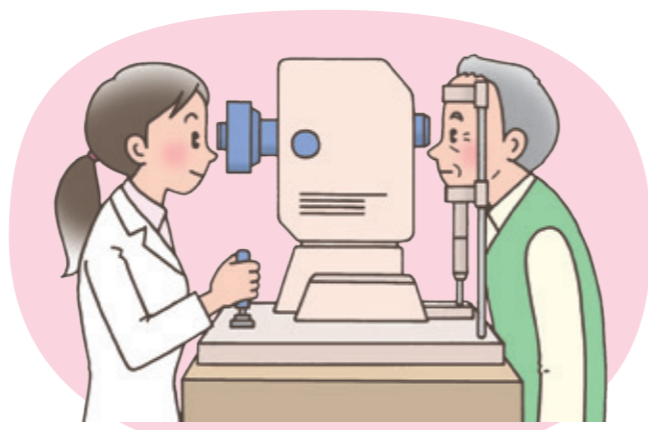
- 定期的に眼科で検診を受ける
- 眼科で検査を受け、処方せんをもとに眼鏡やコンタクトレンズを作成する
- 長時間のスマートフォンの使用を避ける
- 部屋とテレビ・パソコンモニターとの明るさに差が出ないように調整する
- 目の疲れを感じたときにケアをする
 - ・目を心地よい温度で温める
 - ・意識的に多くまばたきをする
 - ・視線を動かして目の周りの筋肉を鍛える など

◆目の健康セルフチェック

- 目が疲れやすくなった
- 夕方になると見にくくなるが増えた
- 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- 食事のときにテーブルを汚すことがたまにある
- 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- まぶしく感じやすくなった
- はっきり見えないときにまばたきをすることが増えた
- まっすぐの線が波打って見えることがある
- 段差や階段が危ないと感じたことがある
- 信号や道路標識を見落としそうになったことがある

チェックの数が2つ以上の場合は、眼科を受診しましょう！

出典：日本眼科啓発会議「アイフレイルチェックリスト」より一部改変



40歳を過ぎたら、年に1回の眼底検査を！

“聞く力”の衰え（ヒアリングフレイル）症状と対策



人と会話するために大切な“聞く力”。その衰えは、交流を避け、周囲から孤立するきっかけにつながります。また、中年期以降の難聴は、認知症につながるリスクともいわれています。聞こえにくさを自覚したとき、補聴器を適切に利用したいときは、耳鼻咽喉科で相談しましょう。

出典：Gill Livingston, et al :Lancet. 2024; 404.

このような耳の症状に注意！

- 高い音が聞こえづらい（とくにサ行やハ行など）
- 小さな音が聞こえづらい
- 複数人や雑音が多いと会話が難しくなる
- 話し声やテレビの音量が大きいと指摘される など



耳の健康を守るポイント

- 定期的に耳鼻咽喉科で検査を受ける
- 補聴器の利用を検討する
- 大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりしない
- 周囲の人に、聞き取りやすい話し方などを伝え、配慮してもらう
 - ・適切な音量でゆっくり話してもらう
 - ・静かな環境に移動する など

◆耳の健康セルフチェック

- 初対面の人と会うとき、聞こえなくて困る
- 家族と話をするとき、聞こえにくくてイライラする
- 職場の人やお客さんの話が聞こえにくくて困る
- 最近、聞こえづらいと感じる
- 友人、親戚、近所の人と話すとき、聞こえにくくて困る
- 映画館や劇場などで聞き取りづらい
- 聞こえにくくて、家族の人と口論になる
- テレビやラジオを聴くとき、聞こえにくくて困る
- 聞こえにくいことで、私生活や社会活動が制限されていると思う
- 親戚や友人とレストランにいるときに、聞こえにくくて困る

10点以上：早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう
 4～8点：耳鼻咽喉科で聴力検査をしてみましょう
 0～2点：定期的に聴こえのチェックをしましょう

出典：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 聴こえ8030運動「聴こえのセルフチェック」より一部改変



補聴器を活用し、会話を楽しみましょう！

川崎市 NEWS

医療費助成制度についてご存じでしょうか？

医療費助成制度とは医療機関にかかることで発生する医療費の負担軽減を目的とする福祉制度です。川崎市では右記の助成制度を実施しており、対象の方は保険医療費の自己負担額が助成されます。詳細は右記ホームページをご覧ください。

※右記とは別に国および地方公共団体においても様々な助成制度が実施されております。

- 小児医療費助成事業
- 重度障害者医療費助成事業
- ひとり親家庭等医療費助成事業

※川崎市ホームページより、詳細を確認することができます。

川崎市ホームページトップページ

<https://www.city.kawasaki.jp/>

＜らし・総合＞医療・健康・衛生・動物＞医療費助成制度 <https://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/22-2-0-0-0-0-0-0.html>

