

つるさんがめさん

令和8年1月1日
第57号

嗅覚の変化

～嗅ぐ力の低下を防ごう～

加齢による変化: 加齢に伴い、匂いを感じる嗅覚は徐々に衰えます。男性は60歳代から、女性は70歳代から低下が顕著になるとされています。

認知症との関連: 嗅覚障害は、アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症の初期症状である場合があります、認知機能低下との関連があると言われています。嗅覚検査が認知症の早期発見につながる可能性も示唆されています。

日常生活への影響: 嗅覚の低下は、食品の腐敗やガス漏れ・火災といった危険への気づきにくさにつながり、命の危険を招く可能性があります。

生活習慣の見直し

- 鼻の病気の治療：副鼻腔炎やアレルギー性鼻炎がある場合は、治療をしましょう。
- 禁煙：喫煙は控えめに。匂いを感じ取る嗅細胞へのダメージを防ぎましょう。
- 適度な運動：週3回以上、汗ばむ程度の運動をすることで嗅覚低下の予防になります。
- 生活習慣病の予防：糖尿病や動脈硬化など生活習慣病の治療と予防も重要です。
- 風邪対策：うがい・手洗いで風邪を予防し、鼻の炎症を防ぎましょう。

日々、匂いを意識して嗅ぎましょう

匂いをひろう細胞の再生には、匂いの刺激が必要であると言われています。

「匂いがするもの」を、意識的に嗅ぐようにすると、低下した嗅覚の改善が期待できるという報告があります。日々、コーヒーやカレーなど身近なものを、香りをイメージをしながら意識して嗅いでみましょう。

※匂いがよくわからないという場合、別の原因があることもあります。嗅覚の低下に気がついたら耳鼻咽喉科への受診を検討してください。

本一高齢者会館

「生きがい出張相談会」

今後の開催予定

令和8年1月28日(水)10時～

2月25日(水)10時～

高齢者の
方の相談を
お受けします

鍋横高齢者集会室

(分室)「出張相談会」

隔月で開催しています

次回開催予定

令和8年1月17日(土)

14時～15時半

オレンジカフェ始めませんか？

オレンジカフェとは認知症の方やご家族、ご近所の方、専門職など、どなたでも気軽にお越しいただけるカフェです。コーヒーやお茶を飲みながら、参加者同士の交流、情報交換をする場です。オレンジカフェを始めてみたい方、ご相談、ご連絡をお待ちしております♥♥♥

地域の いきいきさん



吉澤 浪子さん★

昨年、3月に100歳のお誕生日を迎えた吉澤さん。遠方のご家族も上京し、一緒にお祝いをしたそうです。（写真は娘さんが撮って下さいました。）
月に一度は通院して、『先生に「ここまで生きていることは立派。誇りに思いなさい。」といつも言われます』と明るく話されます。
川柳を自作しておられ、専門誌に掲載されているそうです。創作中の作品を拝読させていただくと、曾孫さんとの会話やTV、また小説と、ご自身の人生を重ねて表現しておられました。日々のことをキャッチして表現するパワーは若者と同レベルですね。おしゃれにも余念がない吉澤さん、これからも元気なお姿を見せてください！



久保 百合子さん★

久保さんは、昨年6月に91歳のお誕生日を迎えられました。
健康のために、週に一度はカラオケの集まりに参加され、お腹から声を出すように心がけておられるとのこと。切にまた、ご友人とおしゃべりも大好きです。そして、その中でも長年卓球を楽しまれておられたのも心掛けています。これからは元気な韓国ドラマを楽しみたいとのこと。いつも前向きな言葉を聞かせてくださり、ありがとうございます。今後も末永くお元気で過ごしてください！

地域のいきいきさん 募集中!!

ご年齢は問いません!!!
取材にうかがいますので、
どうぞお気軽にご連絡ください。
皆さんのお姿が励みになります。

認知症サポーター養成講座 一緒に開催しませんか

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、認知症ご本人、また介護している家族の方たちなどの「応援者」です。
講座を一緒に開催してみませんか？少人数からでも大丈夫です！

編集後記

皆さんは、今年の目標は立てましたか？長くお元気で過ごすために、何かできることを少しずつ始められるといいですね。