

佐渡プロジェクトへのご協力をお願いします!

寝たきり

ゼロ

宣言

PROST

あなたの耳はだいじょうぶ!?

耳は、聞こえ(聴力)だけでなく、
バランス(平衡感覚)にも関係しています。

聞こえの チェック

65歳以上になると、約4割の方に年齢による聞こえの低下(加齢性難聴)があります。

自分では聞こえの低下に気づかないこともあります。

自己チェック ☒ してみましょう。

あてはまる数が多いほど、聞こえの低下(難聴)の可能性もあります。

- ☐ 最近テレビの音量が大きい
- ☐ 65歳以上である
- ☐ 家族に耳が遠くなったと言われる
- ☐ ヘッドホンやイヤホンで音楽などをよく聞く
- ☐ 騒がしいところでは、聞き取りが悪い
- ☐ 騒音下作業歴がある
(とても騒音の大きいところで仕事をしていたことがある)
- ☐ 耳鳴りがある
- ☐ 耳だれが繰り返しある

さらに、耳が原因でめまい発作を繰り返すこともあります。

- ☐ 体の向きを変えると(横になると、あるいは、起き上がると)めまいがする
- ☐ めまいと共に、聞こえ・耳鳴りの症状もある

このような症状があるときは、
耳が原因でめまいが起こっている可能性が考えられます。

あなたも参加してみませんか?

ご希望の方は、佐渡プロジェクト説明室まで
(裏面をご覧ください)

佐渡プロジェクトにご協力をお願いします!

「佐渡から
寝たきりをなくそう」
という運動です。

寝たきりの原因になる脳卒中、骨折、認知症や、心臓病、糖尿病、メタボリックシンドローム、慢性腎臓病などは、お互いに関係していることがわかってきました。こうした病気の原因を明らかにし、有効な対策を立てることが目的です。



みなさんをお願いしたいこと

- 1 コーディネーターから説明を聞いていただきます
- 2 簡単なアンケート
- 3 身長・体重
- 4 血圧 2回
- 5 指極(腕の長さ)
- 6 腹囲(お腹周り)
- 7 歩数計で運動量の計測
- 8 (歯科へ行き)歯数を数える
- 9 保存用採血(20ml)・採尿 1回

歩数計は約2週間、毎日持ち歩いていただくことになります。

歩数計と一緒に返送用の封筒をお渡ししますので、その中に入れてポストに投函してください。

その他受診時にお受けになった検査結果(血液・尿・心電図等)を研究に利用させていただきます。

興味をお持ちになった方は、詳しい説明を臨床コーディネーターが行いますので、下記までご連絡ください。

お問い合わせ先

佐渡プロジェクト説明室

TEL 63-6332

PROSTとは

PROject in Sado for Total healthの略で
ドイツ語で
「健康を祝す、乾杯」の意味です。

PRO  T