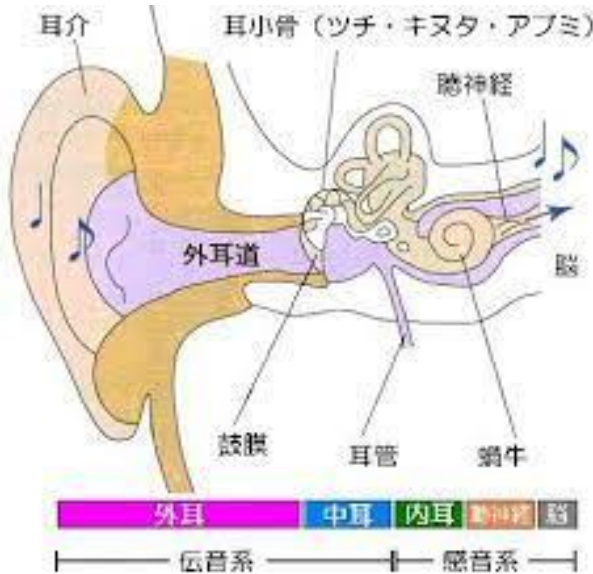


アクトな日々

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

いつも「音」はどんとどんと私たちの中に入ってきます。「聞こえる」「聴こえる」ということについて2回シリーズでお届けします



耳の健康 Part1

耳のしくみとはたらき

耳は聴覚と平衡感覚をつかさどる器官です。外耳と中耳は音を伝え、内耳は振動として伝えられた情報を電気信号に変換して聴神経に伝え、最終的には脳に伝えられて私たちは「聞こえる」ということになっています。平衡感覚は、内耳の前庭と半規管が担っています。



難聴の種類

難聴には「伝音性難聴」と「感音性難聴」があります。外耳や中耳に障害がある場合（外耳道の大きな耳垢や鼓膜の不具合）が伝音性難聴です。一方、内耳に障害がある場合を感音性難聴といいます。働く環境等に問題があって難聴となることが多い、騒音性難聴は内耳に障害がある感音性難聴です。

騒音性難聴について

最初は高音域（4千ヘルツを中心とした）が聞こえにくくなります。日常会話の音域は5百〜2千ヘルツなので、初期には気が付かないことが多いのですが、治りが悪いのが特徴です。

一定レベル以上の騒音（85dB以上の騒音）に長期間さらされた場合に起こることがあります。耳鳴りを伴うことも多いです。

騒音は自律神経や内分泌（ホルモン分泌）の臓器にも影響を与えるので、常に高ストレス状態になって、精神状態や睡眠、血圧など、様々な分野に影響を及ぼします。

騒音性難聴の対策

事業所は騒音を発しない、若しくは騒音を抑える対策を講じるとともに、ひとりひとりが耳栓などを着実に着用して、聴力検査を確実に受け、聴力の変化がみられたら早めに対策をとりましょう。

高齢者の難聴について

高齢者の難聴の特徴として、感音性難聴で、高音域が聞こえにくいというのが特徴とされています。しかし実際は、伝音声難聴も混在する場合も多いとされています。その場合は、少し低いトーンの声で、ゆっくり丁寧に話すことを心がけましょう。

そぼろごはんにすると見た目が豪華になって野菜も多めにとれます

【材料】

- ごはん…4杯分 豚ひき肉…200g
- 椎茸（みじん切り）…1/2パック
- しめじ（みじん切り）…1/2パック本
- (A) にんにく…少々 生姜（みじん切り）…少々 玉ねぎ（みじん切り）…小1/3個 油…適量
- (B) 味噌…大さじ4 砂糖…大さじ2 しょう油…大さじ2 日本酒…大さじ2

【作り方】

- ・ (A) にんにく、生姜、玉ねぎはみじん切りにする
- ・ フライパンに (A) の油、にんにく、生姜を入れて香りを出すように炒める。香りがしてきたら玉ねぎを加え、玉ねぎが少し透き通る程度まで炒める
- ・ 豚ひき肉、みじん切りにした椎茸、しめじを加えさらに炒める
- ・ フライパンの中央をあけ、(B) を混ぜ合わせたものを加える。みそがしっかりと溶けるようにする
- ・ 汁気が飛ぶ程度の火加減でしっかりと火を入れる。焦げないように気を付ける
- ・ 汁気がなくなる直前まで炒め、火を止める。味をみて、塩などを加える
- ・ 体のおいたご飯の上にそぼろを盛りつけたら完成



編集後記

私は、自分用に様々なタイプの水筒を持っています。自分でペットボトルの飲料を購入することはほとんどありません。

その日の仕事の形態に応じて使い分けています。

荷物をできるだけ小さくしたい。出先で水やお湯がもらえるときは、小さいタイプ。

車で移動して、途中でなかなか飲み物入手できそうにないときは大きなタイプ。運転中に飲むことが多い場合は、中ものが出てきて服に着かないような飲み口のもの。

お湯を持参して、現場でスープなどを作りたいときは、シンプルなタイプ。

新しい商品が店頭に出ると買いたいのですが、とても長持ちするので、がまんして買っていません。

でも、日々、水筒ライフを楽しんでいます。

最近はmymizu <https://www.mymizu.co/> というアプリをダウンロードしています。近くで無料の給水スポットが分かります。興味のある方は、アプリ情報を見てみてください。

mymizu チャレンジ



生活お役立ち情報

Wi-Fiの速度アップテクニック

まず、家の中でパソコンや携帯ゲーム機を使う場所がどこなのかを特定し、その上でどこにルーターを設置するのが望ましいか、電波の届く範囲を考慮しながら決めましょう。

ルーターがもし古い物であれば、最新のものに交換することで電波の問題が解決する場合があります。もし、5年以上前のものであれば買い替えを検討してみるのもいいでしょう。

どんなルーターであっても、同時に接続する端末数が多ければ、その分、通信速度は低下します。テレワークの最中には、ご家族に動画の閲覧やダウンロードなどの使用を控えてもらうなど、家庭内でWi-Fiを使用する時間帯を調整することも対策のひとつとなります。

