



耳の健康を守ろう ♪

3月3日はひな祭り！ですが、日本耳鼻咽喉科学会が定める「耳の日」でもあるそうです。耳は加齢に伴い、少しずつ聞こえにくくなっていく場合もあります。今回は耳の健康を保つためのチェック・ポイントをご紹介しますので、ご参考にいただければと思います。

【次の症状が出たら耳鼻科を受信しましょう】

- ・耳鳴りがする ・めまいがする ・耳が痛い
- ・耳がふさがって聞こえる ・音が響いて聞こえる

【耳の健康を守るためのポイント】

- ・大きな音やヘッドフォンの大音量を避ける
- ・疲労、ストレスを溜めない
- ・定期的に聴力検査を受ける
- ・栄養バランスがとれた食生活を送る

☆疲労回復効果のあるミネラル・ビタミン(野菜や海藻類など)や複雑な耳の骨の構造を保つためのカルシウム(乳製品や小魚など)を摂りましょう。



手作りのストールがステキです☆

毎日の運動・脳トレが大事！

おやつタイム