

会員の中には耳鳴り、耳が遠い、難聴などの症状が出ている人もいます。耳鳴りや難聴は特効薬がないので、予防策？として、現在の聴力を低下させないことが大事です。補聴器などは、結構高価で電池の交換も手間がかかるようです。

◆ アブミ骨についている筋肉を鍛える方法は？

鼓膜から伝わる振動を調整して聞こえやすくする、わずか3ミリほどの、人間の体内で一番小さな伸筋で、これをコントロールしているのが顔面神経です。大きな音が耳に入ると、骨筋が収縮して、耳のダメージを軽くする働きをします。大声を出す仕事にもかかわらず、舞台役者に難聴者が少ないのは、アブミ骨筋をうまく働かせているからだといわれています。

このアブミ骨筋は、自分の意思では動かさないが、楽しい、幸せだと感じている時は、骨筋もリラックスしてよく働くようです。逆に体調が悪かったり、怒っている時はよく働かず、嫌な音が入ってきて、耳鳴りや弱難聴の原因になるそうです。

ではアブミ骨筋をどうすればよい状態に保てるのでしょうか。

◆ 鍛えるポイント ◆

(1) 音楽のある生活がお勧めです。例えば、ハミングしたり、歌ったりしながら音を聞くことで、アブミ骨筋をリズムカルに動かすことができ、ストレッチやマッサージと同じ効果が得られます。

(2) ストレスを抱えたり運動不足の人には、耳栓をしてのウォーキング（散歩）がお勧めです。ちょうどアスリートが集中力アップのためにイヤホンで音楽を聴きながらの練習とは逆です。10分以上歩いて耳栓を外すと、アブミ骨筋のコリがほぐれるだけでなく、聞こえが良くなったような爽快感も味わえます。

(3) 耳の筋肉は、顔の表情筋と連動しているそうです。不機嫌な顔やポーカーフェイスは、耳に良くないと覚えておきましょう。表情豊かな顔も難聴の予防策の1つです。大口を開けての大笑いは別にして、「笑う門には福来る」です。

耳年齢の若さを保つにはカラオケを楽しみ、よく笑うのが良薬なのかもしれません。

(参考：読売新聞)