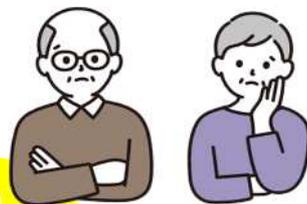


もしかして



聞こえのフレイルかも？



“聞こえのフレイル”とは？

年齢とともに、聞き取りの機能が衰えた状態のことです。
放置しておくと、認知症やうつ状態になるリスクが高まるとされています。
早期発見と適切な対応で、進行を遅らせることができます。
まずは、あなたの耳の聞こえの状態をチェックしてみましょう！

聞こえセルフチェック

- 会話しているときに聞き返す
- 後ろから呼びかけられると、気づかないことがある
- 聞き間違いが多い
- 話し声が大きいと言われる
- 見えないところからの車の接近に気づかない
- 電子レンジなどの電子音が聞こえない
- 耳鳴りがある



1~2個：実生活でお困りごとがあれば、耳鼻咽喉科を受診しましょう

3~4個：耳鼻咽喉科で相談してみましょう

5個以上：早めに耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします

※参考：一般社団法人日本補聴器販売店協会 HP より

／聞こえにくいと感じたら、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう！＼

様々な影響、早期の対応は
裏面をご覧ください

聞こえにくさによる影響

聞こえのフレイルになると社会生活に様々な支障をきたします。

必要な音が聞こえず
生活に影響を及ぼす

人とのコミュニケーション
がうまくいなくなる

認知症発症のリスク
が高くなる

自信がなくなる

車の音などが聞こえず
危機察知能力が低下する

引きこもりがちになり
社会から孤立する

～聞こえにくさの早めの対応～

聞こえのフレイルは、老化現象の一種で誰にでも起こりうることです。
進行を遅らせたり、悪化させる原因を避けて予防することは可能です。

耳にやさしい生活を心がける

- ✓ 大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりしない
- ✓ 大きな音が出ている場所を避ける
- ✓ 静かな場所で耳を休める時間を作る
- ✓ 騒音下で仕事をしている人は耳栓をする

生活習慣の見直し

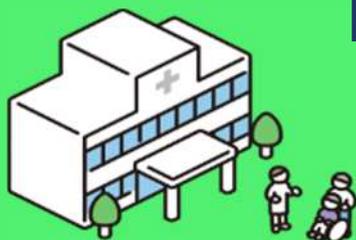
- ✓ 栄養バランスのとれた食事をする
- ✓ 適度な運動
- ✓ 規則正しい睡眠
- ✓ 禁煙する
- ✓ ストレスを溜めない



※参考：一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 HP より

【 聞こえにくいと感じたら… 】

まずは近くの耳鼻咽喉科、またはかかりつけ医に相談しましょう。
自分の「聞こえ」の状態、補聴器が必要な状態かなどを診てもらいましょう。



お問い合わせ先

西宮市保健所 健康増進課 フレイル対策チーム
☎0798-26-3157 FAX : 0798-26-5315