

『聞こえにくい』と 感じたことはありませんか？

加齢により聴力は低下します。

70代男性で 5～6人に1人

女性で 10人に1人程度が、

日常生活に支障をきたすような難聴があるとされています。

(参考) 難聴高齢者の早期発見・早期介入等に向けた関係者の連携に関する手引きより



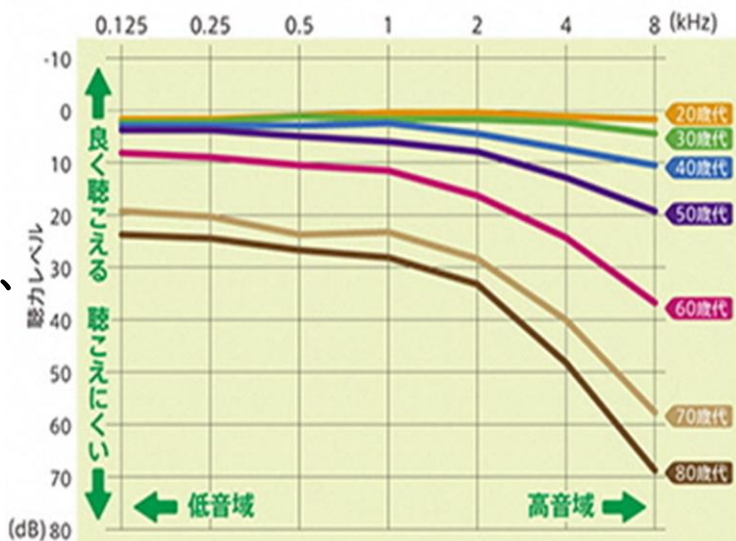
知っていますか？ 加齢性難聴

加齢に伴い、聴力が低下します。

65歳頃から増加します。

会話や音が徐々に聞こえにくくなり、
高い音から聞こえにくくなるのが、
特徴です。

カ行、サ行、タ行、ハ行の聞き間違い
が増えてきます。

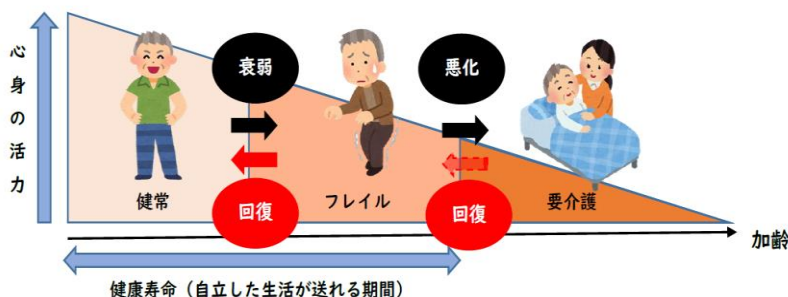


日本耳鼻科学会HPより



難聴を放っておくと『フレイル』につながる可能性があります

フレイルとは、
心身の活力（筋力や運動能力、
認知機能、社会とのつながり）
が低下した状態をいいます。



聞こえにくい

認知機能低下・フレイルにつながる可能性あり

- ・人と話すのがおっくう
- ・必要な音が聞こえない
- ・外出したくない
- ・自信がなくなる



裏面の
『聞こえのセルフチェック』
で、自分の状態を
確認しましょう！

『聞こえ』のセルフチェック



あてはまるものにチェックをつけてみましょう。

- ☐ 会話をしているとき、聞き返すことがよくありますか。
- ☐ 相手の言った内容を聞き取れなかったとき、推測で言葉を判断することがありますか。
- ☐ 電子レンジの「チン」という音や、ドアのチャイムの音が聞こえにくいと感じることがありますか。
- ☐ 家族に「テレビやラジオの音量が大きい」とよく言われますか。
- ☐ 大勢の人がいる場所や周りがうるさい中での会話は、聞きたい人の声が聞きづらいと感じますか。

(出典) 難聴高齢者の早期発見・早期介入等に向けた関係者の連携に関する手引きより



1つでもチェックがついた方、『聞こえ』が気になる方は、ぜひ一度、耳鼻咽喉科への受診をおすすめします。

※ 補聴器は耳鼻咽喉科を受診し、医師にすすめられてから購入しましょう。

現在、日本耳鼻咽喉科学会では、80歳で30dB（デシベル、ささやき声が聞こえる程度）の聴力を保つ“聴こえ8030運動”が推し進められております。

耳にやさしい生活を心がけましょう

- ・大音量でテレビを見たり音楽を聴いたりしない
- ・適度な運動、規則正しい睡眠をとりましょう
- ・栄養バランスがとれた食事をとりましょう
- ・生活習慣病（糖尿病・心疾患・腎疾患など）を予防しましょう
- ・禁煙をしましょう



聞き取りにくい・伝わりにくい時の工夫

正面で口元みせて ゆっくり・はっきり 静かなところで 視覚情報を使って



内容についての問合せ

奥州市健康増進課健康づくり係
奥州市地域包括支援センター

☎ 34-2903
☎ 34-2199