

# ヒアリングフレイル



## ヒアリングフレイルとは…

知っていますか？

「聴覚機能の衰えが、心身の活力を弱めてしまう状態」のことです。聞こえにくさから会話に参加することや人との交流が減り、閉じこもりがちになることで心身機能の低下が進み認知症やうつ状態のリスクが高まります。

\* 『ヒアリングフレイル』は、NPO 法人日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会を権利者とする登録商標（商標登録第 6340673 号）です

## 難聴の有病率は 65 歳から急激に増加

年代	60～64	65～69	70～74	75～79	80～
男性	18.8%	43.7%	51.1%	71.4%	84.3%
女性	10.6%	27.7%	41.8%	67.3%	73.3%

\* 国立長寿医療研究センターNILS-LSA 第6次調査難聴有病率>25dB(2008-2010)より

## こんな症状はありませんか

- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 外出することがおっくうになった
- 会議や会食など複数人の会話がうまく聞き取れない
- 話し声が大きいと言われる
- 会話しているときに聞き返すことが増えた
- 大きな声で話しかけられてもうまく聞き取れず、聞こえたフリをしてしまう

**4つ以上当てはまると、聴力低下によるフレイルのリスクが高まります  
1つでもチェックがいたら裏面の無料アプリで確認しよう！**

能力

## 「みんなの聴脳力チェック」アプリのご紹介

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会、日本臨床耳鼻咽喉科医会でも紹介されているアプリです。定期的に聴こえをチェックすることで、ご自身の聴こえの変化に気づけます。



\* アプリ画面イメージ：ヒアリングフレイル啓発公式サイトより

### <アプリのダウンロードはこちらから>

Android 版

iPhone/iPad 版



### <難聴の予防法>



- 耳に優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
  - ・騒音など、大きな音が常時出ている場所を避ける
- 老化を遅らせ難聴を予防するために生活習慣を見直してみる
  - ・生活習慣病の管理・栄養バランスのとれた食事をする
  - ・適度な運動をする
  - ・規則正しい睡眠をとる



「聞こえにくさ」を感じたら早めに耳鼻咽喉科を受診して相談しましょう

病院名	住所	電話番号
石狩湾耳鼻科	花川南 8 条 1 丁目 2-7	75-1187
土居耳鼻咽喉科・アレルギー科医院	花川北 3 条 3 丁目 9-2 コープさっぽろいしかり 2F	74-5888

【問合せ】 石狩市地域包括ケア課 電話 77-7535