

「ヒアリングフレイル」を



知っていますか？

「ヒアリングフレイル」とは、耳の虚弱(聞き取る機能の衰え)のことです。

聴覚の機能が低下することによって生じるコミュニケーションの問題や、QOL(生活の質)の低下などを含めた、身体の衰え(フレイル)の一つです。

ヒアリングフレイルリスク評価

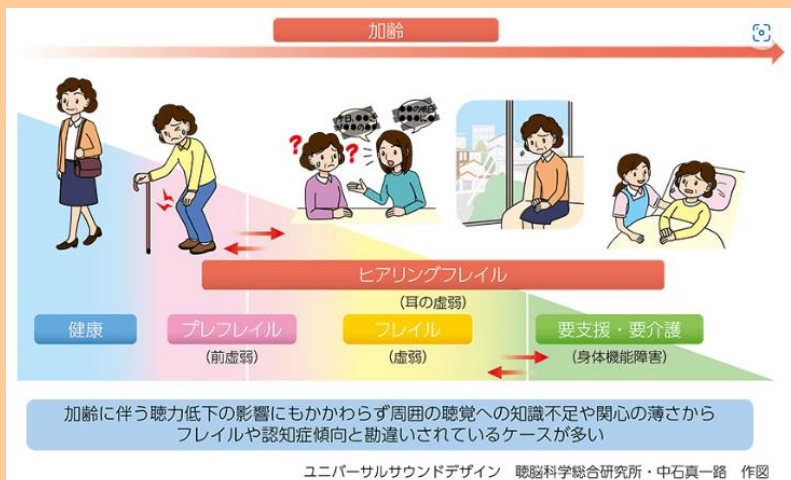
(4つ以上当てはまると聴力低下によるフレイルリスクが高まります)

- ☐ 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
- ☐ 外出することが億劫になった
- ☐ 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
- ☐ 会話をしている時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ふりをしてしまう

聞こえにくさをそのままにしていると、身体虚弱(フレイル)や認知機能の低下を招くことがあります

ヒアリングフレイルの進行を示した図です。

コミュニケーションが取りにくい高齢者は、認知症の問題ではなく、ヒアリングフレイルにより、コミュニケーションしたくない、恥ずかしい、うまく言葉にできない可能性があります。



聞こえにくさをそのままにしないで！

1. 聴力低下の予防策として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 ・静かな場所で耳を休ませる時間を作る

2. 耳鼻咽喉科を受診し、相談しましょう

歳のせいだと決めつけず、加齢以外の原因がある場合もありますので耳鼻咽喉科で相談しましょう。

3. アプリを活用し、聴力を把握しましょう

スマホやタブレットをお持ちの方は、アプリ「みんなの聴脳力チェック」でチェックができます。定期的にチェックし、聴覚機能の衰えを早期に発見することで、ヒアリングフレイルの予防につながります。



「みんなの聴脳力チェック」
アプリダウンロード(Android版)



「みんなの聴脳力チェック」
アプリダウンロード(iphone/ipad版)

問合せ 宮代町健康介護課高齢者支援担当

0480-34-1111(内線383、384)

「ヒアリングフレイルについて」の項目は、「ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社」の許可を得て掲載しています。
(無断転載禁止)