

知っていますか？ 

ヒアリングフレイル

ヒアリングフレイルとは、耳の虚弱（聞き取る機能の衰え）という意味です。

放置すると、心身の活力の衰えが進み、認知症やうつ状態となるリスクが高まります。

【ヒアリングフレイル（耳の虚弱）チェック】

聞こえにくさをそのままにしていますか？

☐	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

- 4つ以上当てはまると聴力が低下しており、ヒアリングフレイルのリスクが高まるおそれがあります。
- 適切な聞こえを維持することが、脳の活性化につながり、家族や友人との楽しいコミュニケーションを育みます。

聞こえの変化を感じたら、かかりつけの耳鼻咽喉科の先生に相談しましょう

問い合わせ

国立市健康福祉部高齢者支援課 地域包括支援センター
電話 042-576-2123