聴こえについて、気になることはありませんか？

- ☐ 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

出典元：山形市聴こえくっきり事業啓発リーフレット

4つ以上当てはまると聴力低下による“聴こえのフレイル”のリスクあり！

山形市では、65歳以上の方を対象とした『聴こえくっきり事業』を実施しています。
聞こえの状態に関心を持ち、早期の対策に取り組み、豊かな生活を送りましょう。

- ○介護予防教室「耳からの健康講座」
- ○聴こえのチェック、補聴器相談医を受診
- ○補聴器購入費の助成（対象者の要件あり）
- ○補聴器メンテナンス、定期的な受診での聴こえの状態を確認

詳しくは、山形市ホームページ、「広報やまがた」をご覧ください

作成：令和８年１月山形市地域包括支援センター　介護予防ケアマネジメント部会

お問い合わせ・相談は各地域包括支援センターへ

人生１００年時代の健康寿命のために

聴こえのフレイルを知ろう！

聴き取る機能の衰え　のことを

聴こえのフレイル　と言います

つまり、難聴によって、周囲との関わりが少なくなり、心身機能の衰えが進む

そのままにしておくと・・・

1．自分に自信がなくなっていく

2．人との会話や交流をさける

3．家から出ず、閉じこもりがちになる

4．刺激がなく、身体機能が低下する

5．認知症と勘違いされ、実際に認知症につながるおそれが・・・

予防と対策

★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きいたりしない

★生活習慣の見直し
　栄養バランスのとれた食事、適度な運動、規則正しい睡眠、禁煙、
　ストレスを上手に発散する

★聴こえについて相談できる耳鼻咽喉科医師をみつけておく