

「聞こえ」の不安は
ありませんか？

いきいき元気な暮らしのための



聞こえのセルフチェック

「難聴」により、

認知症や**転倒**のリスクが高まります

難聴は、

認知症の**最大の危険因子**の一つ。

発症リスクはおよそ**2倍**。

難聴の高齢者は、

歩幅のばらつきが大きく、**転倒しやすい**。



(引用・参考元:

Dementia prevention, intervention, and care: 2017・2024 report of the Lancet Commission

Effect of auditory deprivation on adaptive locomotion: Interaction with lower visual field Occlusion)

「聞こえづらさ」の放置により、**フレイル(要介護状態の手前)**につながることも…。大切なのは、

- ① **早期に「聞こえづらさ」に気づくこと**
- ② **早期に受診・治療をすること**



まずは「聞こえのセルフチェック」を！

裏面へ➡

聞こえのセルフチェック☑

1. 会話をしているときに聞き返す	☐
2. 後ろから呼びかけられると気付かないことがある	☐
3. 聞き間違いが多い	☐
4. 話し声が大きいといわれる	☐
5. 見えないところの車の接近に気付かない	☐
6. 電子レンジなどの電子音が聞こえない	☐
7. 耳鳴りがある	☐



～セルフチェックの結果～

☑ の数が

1～2個 : 生活で困ることがあれば、耳鼻咽喉科を受診しましょう

3～4個 : 耳鼻咽喉科で相談してみましょう

5個以上 : 早めに耳鼻咽喉科の受診をおすすめします



(引用・参考元:厚生労働省委託事業 補聴器販売者の技能向上研修等事業)

「よく聞こえる」生活を諦めないで

「難聴」に早期に気づくために、
定期的な聞こえのチェックを。

