

「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**最も大きな危険因子**。

**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: 2017-2020 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	<input type="checkbox"/>
2. 後ろから呼びかけられると気付かないことがある	<input type="checkbox"/>
3. 聞き間違いが多い	<input type="checkbox"/>
4. 話し声が大きいといわれる	<input type="checkbox"/>
5. 見えないところの車の接近に気付かない	<input type="checkbox"/>
6. 電子レンジなどの電子音が聞こえない	<input type="checkbox"/>
7. 耳鳴りがある	<input type="checkbox"/>



## ～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よう

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。

