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「難聴を原因とする体の衰え」のことを言います。
聞こえにくくなることで会話に参加することが難しくなり、人との繋がりが低下したり、虚弱や認知症のリスクが高まる可能性があります。

耳の聞こえをチェックしてみよう！

- □ 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

4つ以上当てはまる場合は、耳鼻咽喉科に受診・相談してみましょう。

栗東市内耳鼻咽喉科（補聴器相談医）

五十音順で掲載

クリニック名	住所	電話番号
ありかた耳鼻咽喉科	安養寺三丁目11番９号	077-596-3302
おがき耳鼻咽喉科	小柿七丁目5-10	077-552-8711
栗東なす耳鼻咽喉科	下鈎864-1	077-554-8714

※済生会滋賀県病院耳鼻咽喉科の受診は、地域のクリニック等からの紹介状がない場合、初診時選定療養費（約7,700円）がかかります。

「ヒアリングフレイル」は、NPO法人日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会を権利者とする商標登録（商標登録第6340673号）です。

アプリを使って聞こえのチェックをしてみよう！

スマートフォンやタブレットをお持ちの方は、アプリを活用して聴覚の状態を簡易的にチェックすることが可能です。

- 一般的な「ピー」「プー」という純音を使った「聴力検査」と違い、「あ」「た」「が」などの日本語の単音の聞き取りをチェックします。
- チェックの結果は１００点満点で評価します。
- 母音と子音の聞き取り状態を分けて表示します。
- 言葉の聞き間違いがわかります。
- 無料で利用できます

※アプリでチェックをした結果、語音聴取率60%未満の方は耳鼻咽喉科の受診をお勧めします。

QRコードからのダウンロードやアプリの使用方法に関しては、ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社HPをご覧ください。

Android版　iPhone版

加齢による聞こえづらさを予防しよう！

①耳に優しい生活を心がける
・テレビやイヤホン等の音量に注意しましょう
・騒音など大きな音が常時出ている場所に長時間滞在しない

②生活習慣の見直し
・生活習慣病の管理
・栄養バランスが取れた食事や適度な運動、睡眠

③早期発見、早期治療のために耳鼻咽喉科の定期受診
・聞こえの検査、補聴器で聞こえをサポート

<出典：一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会ホームページ掲載内容より一部引用>

作成：栗東市長寿福祉課地域支援係