

チェック内容	該当するものに ○
会話をしているとき、聞き取れずに聞き返すことがよくある。	
相手の言った内容を聞き取れなかったとき、推測で相手の言葉を判断することがある。	
電子レンジの「チン」という音や、ドアのチャイム音が聞こえにくいと感じることがある。	
家族に「テレビやラジオの音量が大きい」とよく言われる。	
大勢の人がいる場所や周りがうるさい中での会話では、相手の声が聞きづらいと感じる。	



1つでも当てはまったら、耳鼻咽喉科医師による診察・診断を受けることをお勧めします。

### 「聞こえのチェックリスト」をやってみよう

- 話しかけても以前より反応しなくなった。
- 外出することがおっくうになった。
- 部屋にひきこもることが多くなった。
- 以前よりも怒りっぽくなった。
- 以前よりテレビを急に観なくなった。
- 以前に比べ会話が難しくなった。

### ヒアリングフレイルの代表的な症状

## シルバーライフに輝きを。

～高齢者の福祉を身近にわかりやすく～



vol.75 2026.7

### 主な内容

- ▶ ヒアリングフレイルを防ぎましょう
- ▶ お手軽食品で夏バテ・フレイル予防
- ▶ 男の家事教室参加者募集
- ▶ 新しい通いの場ができました
- ▶ 100歳おめでとうございます

編集・発行 健康福祉部 いきいき健康課 ☎33-3705



▲笑顔が素敵な「げんきらり～教室」参加者の皆さん。周りの人と語り合う時間は、心と体の健康につながります。

ヒアリングフレイルとは、加齢などによる聞こえの衰えをきっかけに、心身の活力が衰えた状態になることをいいます。正しい知識を身につけ、早めの対策を行いましょ。

### どうして進む？ ヒアリングフレイル

一般的に、40歳代から聴力が低下する傾向にあるといわれており、65歳を超えると聞こえにくさを感じる人が急激に増え、75歳以上では約半数の人が聞こえにくさを感じているともいわれています。加齢などによる聴力の低下は、円滑なコミュニケーションを妨げる要因となり、人の関わりを敬遠するようになることで社会的孤立を招きやすくなります。その結果、抑うつなどの精神的な問題や認知機能の低下を引き起こす、負の連鎖が起ってしまうのです。

## ヒアリングフレイルを防ぎましょ

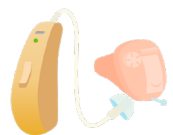


ヒアリングフレイルを予防するためには、ご本人やご家族が聴覚機能の低下にできるだけ早く気づくことが大切です。すでに聴力が低下している人や、補聴器を持っているけれどしばらく調整していない人は、聴覚を補うことで生活の質が上がる可能性があります。

※「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登録商標（商標登録第6340673号）です。

### ヒアリングフレイルを 予防しよう

- 耳に優しい生活を心がける
- 大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりしない。
- 騒音下で仕事をしている人は、耳栓をする。
- 騒音など、大きな音が常時出ている場所を避ける。
- 静かな場所で耳を休ませる時間を作る。
- 老化を遅らせるための生活習慣の見直しを
- 生活習慣病の管理や、栄養バランスがとれた食事を心がける。
- 規則正しい睡眠、適度な運動、禁煙に努める。
- 早期発見・早期治療のために定期的な受診を
- 耳鼻咽喉科で聞こえの検査を行う。
- 聞こえに衰えがあれば、早期に補聴器を使用する。



### 補聴器購入助成を 4月に開始しました

- 対象者 次のすべての条件を満たす人。
  - 満65歳以上の市民
  - 市民税非課税世帯
  - 耳鼻科医師が補聴器の必要性を認めている人
- 聴覚障がいのある身体障害者手帳の交付対象ではない人
- 助成額 最大2万円
- ※医療機器ではない「集音器」は対象外です。
- 申請方法 購入前に申請が必要です。詳しくは左記窓口や市ホームページ（下のQRコード）から確認してください。
- 問合せ いきいき健康課 高齢福祉係 ☎33-3705

