

生活支援コーディネーターだより Vol.10

～ヒアリングフレイルについて～

問 プラチナ社会政策課 プラチナ社会政策係 ☎ 85-7056
F 92-7184

ヒアリングフレイルとは？

前はフレイル（身体の衰え）についてお話しましたが、ヒアリングフレイルはその一つであり、加齢により聴力が低下し、日常生活に支障がきたす状態を指します。

放置すると心身の活力の衰えが進み、認知症やうつ状態となるリスクが高まります。

こんなお困りごとはありませんか？

- | | |
|---|---|
| ☐ 会話をしているときに聞き返す | ☐ 後ろから呼びかけられると、気づかないことがある。 |
| ☐ 聞き間違いが多い | ☐ 見えないところからの車の接近に気づかない |
| ☐ 話し声が大きいと言われる | ☐ 電子レンジなどの電子音が聞こえない |

チェック項目の数が

- 1～2 個⇒実生活でお困りの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⇒早めに耳鼻科を受診することをおすすめします。

出典：一般社団法人日本補聴器販売店協会



加齢性難聴の予防策

進行を遅らせるために以下の方法が効果的です

- ①大きな音への接触を避ける：大音量でテレビを見ない。静かな場所で耳を休ませる時間をつくりましょう。
- ②老化を遅らせる生活習慣の見直し：生活習慣病のコントロール、バランスの摂れた食事を心掛けましょう。
- ③定期的な聴力検査：ラジオを聴き、聞き取る力や集中力を鍛えましょう。
1 日 1 回血行を良くする耳のマッサージも効果的です。（ぐるぐる回す・ゆっくり引っ張る）
- ④定期的な耳鼻咽喉科受診：早期発見、早期受診は大事です。定期的なきこえの検査をしましょう。
- ⑤補聴器の活用：早期の補聴器使用できこえのサポートに！

★基山町難聴者補聴器購入費助成のご案内

基山町では聴力低下により日常生活に支障がある方に補聴器の購入費用の一部助成をしています。補聴器使用によるきこえの改善で快適な日常生活や社会参加を応援します。

詳しくは P10 よりご確認ください。

生活支援コーディネーターの紹介

高齢者の方々が生活の中で悩み事を抱え込み、地域で孤立することがないように、生活支援コーディネーターがご自宅を訪問させていただき、生活状況や困りごとをお伺いしております。

心配事を抱えた方がおられましたら、一人ひとりの状況に応じた支援につなぐサポートをさせていただきますので、気軽にお声かけください。



神崎 道子



名倉 真帆



神盛 朋美



秀島 恵美子



澤山 頼子



江夏 浩亮
(基山地区地域包括支援センター)
兼 認知症地域支援推進委員