

フレイル予防にプラス



# 耳の健康に 気をつけていますか？

監修：坂田 英明 埼玉医科大学 客員教授 川越耳科学クリニック 院長

## 耳の状態をチェックしよう！

聴力の低下を放置していると、介護を必要とする一歩手前の状態である**フレイル**や、認知症の原因につながります。

定期的に健康状態をチェックし、元気なうちからケアを行って、健康寿命を延ばしましょう！



こんなこと  
ありませんか？

## ろうじんせいなんちよう 老人性難聴チェック

- ✓ 聞き間違いが多く、会話がちぐはぐになる
- ✓ 何度も聞き返すことが増えた
- ✓ テレビやラジオの音が異常に大きいと言われる
- ✓ 呼びかけられても気がつかないことが多い
- ✓ 話し声が大きくなったと言われる



チェックが1つでもあったら…

老人性難聴の初期症状かもしれません。  
一度、医療機関に相談してみましよう。

耳の健康とフレイルの  
関係については中面へ