

聞こえづらいつと感じていませんか？

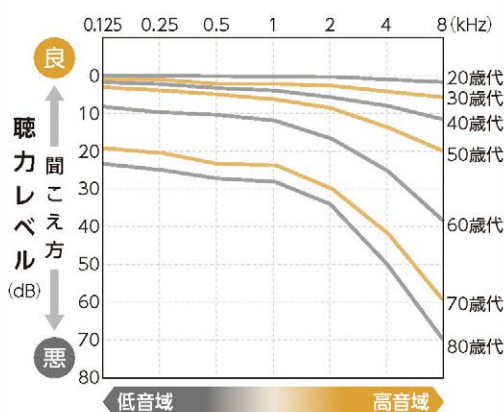
加齢に伴う難聴にご注意ください

加齢に伴う聴覚の低下は一般的に高音域から始まります。40歳代から徐々に始まり、60歳代以降に自覚症状が現れることが多いです。聴力の低下は少しずつ進行するため、自覚しにくいこともありそのまま放置している場合もあるようです。聞こえづらさはコミュニケーションの取りづらさだけではなく、心身の衰え（※フレイル）など、さまざまな社会生活に影響を及ぼします。

※フレイル：加齢とともに、心身の活力（身体的機能や認知機能など）の低下がみられる状態のこと

問合せ 長寿いきがい課 TEL 89・5355

聴力の平均年齢



参考：日本人聴力の加齢変化の研究

●社会生活の影響

生活に必要な音が聞こえず、身の回りの危険を察知する能力が低下するなど社会生活全般に影響を及ぼします。

●自信がなくなる

家族や友人とのコミュニケーションがうまくいかなくなり、自信がなくなり孤立しやすくなります。

●フレイルリスクや認知症リスクの増加

外出頻度の減少や社会とのつながりが減ること、体を動かす機会の減少につながり、フレイルや認知症のリスクが高まります。



■耳の聞こえを守る生活習慣について

「加齢性難聴」の場合は、補聴器などの活用で、日常生活を豊かにすることや耳に優しい生活習慣で悪化を防ぐことが大切です。

また、聞こえが悪い原因が耳あかの詰まりや、薬などの治療で改善する病気の場合があります。まずは、耳鼻咽喉科で耳の状態をご相談ください。

●耳に優しい生活を心がける

- ・テレビの音や音楽の音量を控えめにする
- ・大きな音が常時出ている場所を避ける
- ・耳鼻咽喉科で聞こえの検査を受ける
- ・早期に補聴器で聞こえをサポートする

●老化を遅らせるための生活習慣の見直し

- ・栄養のバランスが良い食事を心がける
- ・無理なく続けられる運動を習慣にする
- ・規則正しい睡眠で生活リズムを整える
- ・疲れやストレスをためない

「聞こえの講演会」開催について

中年期以降にみられる「耳の聞こえにくさ」（聴力の低下）は、認知症の発症リスクを高める可能性があることが、世界中の研究から明らかになりつつあります。

聞こえや認知症が心配な方、関心がある方、ご家族と一緒に学んでみませんか。

講師 能代厚生医療センターリハビリテーション科 言語聴覚士 小柳大地さん、山谷真実さん

対象 市内在住の65歳以上の方と家族

定員 各会場30人

申し込み 開催日の2日前までに電話で

問合せ 長寿いきがい課 TEL89-5355



開催日	時間	場所
9月29日(火)	14時～15時	中央公民館
10月2日(金)	14時～15時	向能代公民館
10月6日(火)	14時～15時	東部公民館
10月15日(木)	14時～15時	二ツ井公民館二ツ井分館