

耳の聞こえのセルフチェック

65-74 歳では 3 人に 1 人、75 歳以上では約半数が難聴に悩んでいると言われています。難聴は認知症の大きな危険因子ですが、同時に予防できる最も大きな要因とも言われ、補聴器を付けるなどして、適切に「聞こえ」を維持し、脳を活性化し、人との交流を楽しむことが認知症の予防になります。

ご自身・ご家族のコミュニケーションで、「家族にテレビの音が大きいと言われる」「聞き間違える」「聞き逃す」・・・そんなことが頻発していたら、聴力の低下が起こっているかもしれません。



まずは、普段の生活からご自身・ご家族の聴力をチェックしてみましょう。

- 会話をしているときに聞き返すことがよくある。
- 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。
- 話し声が大きいと言われる。
- 見えないところからの車の接近に気づかない。
- 電子レンジの「チン」という音やドアのチャイムの音が聞こえにくい。
- 耳鳴りがある。



- 0 個 現在の聞こえに問題はなさそうです。少しでも聞こえに不調がある場合には、聴力検診を受けてみましょう。
- 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 早めに耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。



一般社団法人日本補聴器販売店協会の HP より改変

聞こえにくいと感じたら、補聴器を購入する前に耳鼻咽喉科を受診し聴力検査等により補聴器が有効であるか診断してもらいましょう



担当 練馬区高齢者支援課在宅介護支援係
電話 03 - 5984 - 2774