

聞こえのセルフチェック

最近、耳が聞こえにくいと感じることはありませんか？

聞こえにくさを放っておくと様々な社会生活に支障をきたし、認知症やフレイル（虚弱）のリスクが高まります。

①まずは自分の「聞こえ」の状態を確認してみましょう。

あてはまるものにチェック☑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
- ☐ 電子レンジの音やドアのチャイムが聞こえにくい
- ☐ 耳鳴りがある

※引用：一般社団法人日本補聴器販売店協会

②チェック☑の数はいくつありましたか？

- 0個 現在の聞こえに問題なさそうです。
- 1～2個 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 早めに耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。

聞こえにくさ感じたら、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。
早期診断は、認知症やフレイル（虚弱）の予防につながります。



《問い合わせ先》

光市総合福祉センター（あいぱーく光）

高齢福祉係（3番窓口） TEL：0833-74-3012