

# 聴こえにくさ、そのままにしてませんか？ ヒアリングフレイル®チェック

ヒアリングフレイル®とは、聞き取る機能の衰え（耳の虚弱）という意味です。聞こえにくさから会話に参加することが困難になると人とのつながりが低下し、フレイル（虚弱な状態）や認知症につながる可能性があります。ヒアリングフレイル®を予防するためには、ご本人やご家族など周囲の方が、聴こえの低下にできるだけ早く気づくことが大切です。

## 気になることありませんか？

- ☐ 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある
- ☐ 相手の言ったことを推測で判断することがある
- ☐ 外出することがおっくうになった
- ☐ 会議や会食など複数人の会話がうまく聞き取れない
- ☐ 話し声が大きいと言われる
- ☐ 会話しているときに聞き返すことが増えた
- ☐ 大きな声で話しかけられてもうまく聞き取れず聞こえたフリをしてしまう



4つ以上当てはまると、聴力低下によるフレイルのリスクが高まります

## 耳の聞こえをチェックしてみましょう

聴こえにくさを感じた方、周りの方が聞き取りにくい様子を感じた方は、「聴こえる脳力」を簡易的にチェックできるアプリ「みんなの聴脳力チェック」を活用してみてください

android版



iPhone/iPad版



聴こえが気になった方は、耳鼻咽喉科に相談しましょう

| 医療機関名     | 住 所                            | 電話番号         |
|-----------|--------------------------------|--------------|
| 久喜耳鼻咽喉科   | 久喜市野久喜631-2                    | 0480-23-6272 |
| 粉川医院      | 久喜市本町2-2-3                     | 0480-21-0078 |
| たかはし耳鼻咽喉科 | 久喜市南栗橋4-14-1<br>南栗橋シティセンタービル2階 | 0480-48-6666 |
| 岸田医院      | 久喜市外野466-1                     | 0480-58-5111 |

久喜中央地域包括支援センター ☎ 0480-22-1111

【受付時間】 月～金 8：30～17：15 （\*令和7年7月7日から受付時間が8：45～16：30に変わります）

〒346-8501 久喜市下早見85-3