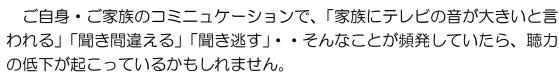
## 耳の聞こえのセルフチェック

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。





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。

- ロ 会話をしているときに聞き返すことがよくある。
- ロ 後ろから呼びかけられると気づかないことがある。
- ロ 聞き間違いが多い。
- ロ 話し声が大きいと言われる。
- ロ 見えないところからの車の接近に気づかない。
- ロ 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。
- O 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よう。

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よう。

3~4個 耳鼻咽喉科で相談してみましよう。

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 03-5984-4597