

あなたの聴こえは大丈夫？

ヒアリングフレイルかも！

ヒアリングフレイルとは？

ヒアリングフレイルとは、加齢による聴覚機能の衰えが、心身の活力を弱めてしまう状態のことです。

ご本人や周囲の人が気づかず、そのままにしておくと心身の活力の衰えが進み、認知症やうつ状態となるリスクが高まります。

こんな症状があったらヒアリングフレイルかもしれません。



話しかけても
以前より反応しなくなった



外出することが
おっくうになった



部屋に引きこもることが
多くなった



以前よりも
怒りっぽくなった



大好きだったテレビを
急に見なくなった



以前に比べ
会話が難しくなった

聞こえの変化を感じたら、かかりつけの耳鼻咽喉科の先生にご相談しましょう。

ご本人やご家族など周囲の方が、聴覚機能の低下に、できるだけ早く気づくことが大切です。既に聴力が低下している方や補聴器を持っているけどしばらく調整していない方は、聴覚を補うことで生活の質が上がる可能性があります。出来るだけ早く耳鼻科等の専門家に相談することをお勧めします。

[一般社団法人日本耳鼻咽喉科・頭頸部外科学会ホームページ\(外部リンク\)](#)

で近くの耳鼻咽喉科専門医を探しましょう。

耳の聞こえをスマホアプリでチェック

聞こえの変化を感じたら、お近くの耳鼻咽喉科に相談することはもちろん、スマートフォンやタブレットをお持ちの方は、アプリ「[みんなの聴脳力チェック](#)」で、聴覚の状態を簡易的にチェックすることが可能です。

[「みんなの聴脳力チェック」アプリダウンロード\(Android 版\)](#)



[「みんなの聴脳力チェック」アプリダウンロード\(iPhone/iPad 版\)](#)



ダウンロード方法などの詳細は、[ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社ホームページ](#)をご覧ください。

- ・「ヒアリングフレイル」は、NPO 法人日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会を権利者とする登録商標(商標登録第 6340673 号)です。