



# フレあえル



フレあえルは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

## 今月のテーマ | 聞き取りづらさもフレイルに?!

聞き取りづらさが原因で会話への参加が困難になると、人との繋がりや交流が減少し、フレイルや認知症のリスクが高まります。今月は「聞こえ」に関する情報と予防・対策について掲載します。

### ご自身やご家族に聞こえについて気になる方はいませんか？

- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われたことがある
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 外出することが億劫になった
- 会議や会食など複数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
- 会話を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ふりをしてしまう

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

引用：ヒアリングフレイル® | ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社ホームページ

### 難聴の有病率は 65歳以降急激に増加



年代（歳）	男性	女性
60～64	18.8%	10.6%
<b>65～69</b>	<b>43.7%</b>	<b>27.7%</b>
70～74	51.1%	41.8%
75～79	71.4%	67.8%
80～	84.3%	73.3%

出典：国立長寿医療研究センター「老化に関する長期縦断疫学研究」

### ヒアリング フレイルとは？



「聞き取る機能の衰え」で、聴覚機能の低下により引き起こされる身体の衰え（フレイル）の一種です。これを放置すると、認知症やうつ病、要介護状態になるリスクが高まります。

※「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。日本言語聴覚士協会は使用許可を得て使用しています。

## ヒアリングフレイルを放置すると...

自信がなくなっていく

人との会話や交流を避ける

家から出ずに閉じこもる

刺激が少なく、心身機能が低下する

孤立し、うつ状態に陥ることもある

耳から入る音の刺激が減ると脳への刺激も減り、認知症につながるリスクが高まります。  
聞き取りづらいついたら、**早めに耳鼻咽喉科受診をしましょう！**



## ヒアリングフレイルを予防するには

- ・騒音など、大きな音が常時出ている場所を避けましょう
- ・生活習慣に気を付けましょう
- ・適度な運動をしましょう
- ・規則正しい睡眠をとりましょう
- ・静かな場所で耳を休ませましょう
- ・禁煙しましょう



## 聞き取りづらい・伝わりにくい時のひと工夫

- ・静かな場所で話しましょう
- ・口元がみえるように正面から話しましょう
- ・少しゆっくり、大きめの声で話しましょう
- ・複数人の時は、一人ずつ順番に話しましょう
- ・相手の注意をひいてから話始めましょう



作成

三重県言語聴覚士会 地域包括ケア部  
言語聴覚士（リハビリ専門職）



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえろ

公式LINEで毎月配信中！  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp