

3月3日は「耳の日」です！

～きこえについて、考えてみませんか？～



年齢を重ねることで徐々に進行する聴力低下を、「加齢性難聴」といいます。
一般的に、40歳代から聴力が低下する傾向があるとされており、65歳を超えると聞こえにくさを感じる人が急激に増え、75歳以上では約半数の方が聞こえにくさを感じているとも言われています。

この機会に、耳の健康について考えてみませんか？

難聴による影響

◆危険を察知する能力の低下



◆自信がなくなる



◆社会的に孤立したり、うつ状態に陥ることがある

◆家族や友人とのコミュニケーションがうまくいかなくなる



◆認知機能に影響をもたらす可能性がある

加齢性難聴の予防法

◆耳にやさしい生活を心がける

・大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりしない



・騒音など、大きな音が常時出ている場所を避ける

◆老化を遅らせ難聴を予防するために生活習慣を見直してみる

・生活習慣病の管理



・栄養バランスがとれた食事をする

・適度な運動をする

・規則正しい睡眠をとる



◆「きこえにくさ」の原因は、加齢以外にも、耳垢や中耳炎などもあるため、耳鼻咽喉科に相談しましょう。

【聴こえ8030運動】

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では、80歳で30デシベルの聴力（または補聴器をした状態で30デシベルの聴力）を保つ国民啓発活動「聴こえ8030運動」を行っており、聞こえのセルフチェックなどを知ることができます。聞こえづらさをそのままにせず、自身の聞こえについて、考えてみませんか。



【問合せ】 印西市福祉部高齢者福祉課包括支援係(33-4593)