



謹んで新春のお慶びを申し上げます
旧年中は格別のご厚情を賜り誠にありがとうございました

今年の干支は「乙巳（きのとみ）」です
乙巳は、再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していき、これまでの
努力や準備が実を結び始める時期を示唆しています

超高齢化社会を迎えることによる「2025年問題」は、医療や介護など様々
な分野に多大な影響を及ぼすことが予想されています
どのような難局でも、スタッフ全員の「想い」と「知恵」を寄せ集めて
皆様方に喜んでいただけるご支援ができるよう邁進していく所存です
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

リハビリ訪問看護 きらっとテラス スタッフ一同

ヒアリングフレイル[®]ってなに？



ヒアリングフレイルとは「**聞き取る機能の衰え**」による日常生活への
さまざまな影響の事です。

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、**虚弱な状態**や**認知症**のリスクが高まります。

難聴ちょっとメモ

- ① 難聴は認知症の最大の危険因子とされています。
- ② 難聴の有病率は65歳から急激に増加します。

年代	男性	女性
60～64	18.8%	10.6%
65～69	43.7%	27.7%
70～74	51.1%	41.8%
75～79	71.4%	67.3%
80～	84.3%	73.3%

急激に増加

表：難聴の有病率 ※25dB（デシベル）以上

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」

どうすれば「ヒアリングフレイル」に気が付いて予防できるの？（裏面へつづく）

ヒアリングフレイルチェック

- 家族にテレビやラジオの音が大きいと言われることがある
- 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
- 会話をしている時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

Point!

 4つ以上☑があれば聴力低下によるフレイル（心身機能の衰え）のリスクが!

ヒアリングフレイル 予防と対策

① 耳に優しい生活

- ・大音量でテレビを見たり、音楽を聞かない（イヤホンも）
- ・静かな場所で耳を休ませる

② 生活習慣の改善

- ・高血圧、糖尿病、肥満、喫煙は難聴の要因

③ ビタミンを含むバランスの良い食事

- ・ビタミンB12:レバー、あさり、さんま、牡蠣など

④ 補聴器の適応

- ・補聴器相談医（耳鼻咽喉科医）に相談



<今月のニュース担当より>

皆様、明けましておめでとうございます。代表の黒川です。
今月号は、高齢者に多いとされるヒアリングフレイルとその予防策について取り上げました。大切な人の声が聴ける、自然の音色で四季が楽しめる…。
今回の内容を参考に、いつまでも健康で豊かな人生を送って頂ければと思います。



来月号の担当は言語聴覚士の十河さんです。皆様、お楽しみに!



リハビリ訪問看護 きらっとテラス
TEL: 087-814-6830 FAX: 087-814-6831
営業時間: 平日・祝日 8:30~17:30 (休日: 土日・年末年始 12/30~1/3)

*土日は希望に応じて対応いたします

正看護師 : 6名
理学療法士 : 2名
作業療法士 : 1名
言語聴覚士 : 3名
(2025年1月現在)