



知っていますか？

ヒアリングフレイル

ヒアリングフレイルとは、聞き取る機能の衰え（耳の虚弱）という意味です。

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を高めます。

こんな症状があったら、ヒアリングフレイルかも…

- ☐ 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われる
- ☐ 相手の言ったことを推測で判断することがある
- ☐ 集会や会議など数人の会話でうまく聞き取れない
- ☐ 話し声が大きいと言われる
- ☐ 聞き返すことがよくある
- ☐ 聞こえにくいことがきっかけで外出することが億劫になった
- ☐ 聞こえたふりをしてしまう

↓
一つでもチェックがついたら
アプリを使って確認しよう！

※「聴脳科学総合研究所」 ヒアリングフレイル チェックリストを改変

Android

iphone/ipad

アプリでチェックをした結果、語音聴取率60%未満の方は耳鼻咽喉科の受診をお勧めします

耳に優しい生活を心がけて予防しよう！

加齢に伴う難聴は、老化現象の一種なので、誰にでも起こりうることです。

しかし、進行を遅らせる、加齢以外の原因を避けるという意味での予防は可能です。



大音量でテレビを見たり音楽を聞いたりしない



騒音など、大きな音が常時出ている場所を避ける



騒音下で仕事をしている方は耳栓をする



静かな場所で耳を休ませる時間を作る



聞こえに不安のある方は
お近くの耳鼻咽喉科にご相談下さい
町田市医師会加入医療機関の最新情報はコチラ➡



■町田市医師会加入医療機関

2024年7月現在

医療機関名	住所	連絡先
つくし野耳鼻咽喉科	小川1-2-32	042-796-8733
井美耳鼻咽喉科医院	南成瀬1-1-2プラザ成瀬3F	042-729-3383
うたはし耳鼻咽喉科	原町田4-2-2メディカルスペース町田2F	042-705-7654
山本耳鼻咽喉科	原町田5-5-5 1F	042-710-1887
稲垣耳鼻咽喉科医院	原町田6-22-15	042-722-3115
竹内耳鼻咽喉科皮ふ科医院	中町2-20-23	042-722-5075
五島耳鼻科めまいクリニック	玉川学園2-8-23	042-725-8712
はぎの耳鼻咽喉科	玉川学園7-1-6JUN玉川学園1F	042-728-8737
成瀬台耳鼻咽喉科	成瀬台3-8-16	042-729-3341
耳鼻咽喉科・アレルギー科 のぶクリニック	能ヶ谷1-5-8鶴川インペリアルビル5B	042-737-1187
平松耳鼻咽喉科医院	能ヶ谷1-7-1ダイヤモンドビル2F	042-735-2285
野津田耳鼻いんこう科 アレルギー科	野津田町739	042-708-1133
ねぎし耳鼻咽喉科	根岸2-13-1	042-789-8733
まちだ耳鼻咽喉科	木曽西2-17-26木曽西医療モールビル2F	042-794-6108
あいの耳鼻咽喉科医院	木曽町499-15	042-725-1108

■その他の医療機関

医療機関名	住所	連絡先
南町田かず耳鼻咽喉科・ アレルギー科	鶴間1-19-1南町田クリニックビルⅡ	042-795-3311

【お問い合わせ】町田市いきいき生活部高齢者支援課

TEL：042-724-2146 FAX:050-3101-6180