



見て 聞いて 元気!!

～感覚器官の健康が元気の鍵～



個人差がありますが、年齢を重ねることによって「見えづらい」「聞こえづらい」「〇〇づらい」と感じるが増えてきます。そんな「〇〇づらい」は、早めに気付いて対策することで、再びスムーズに「見やすい」「聞こえやすい」に改善することができます。

●見る● 加齢による目の機能低下「アイフレイル」をチェック

①	目が疲れやすくなった
②	夕方になると見えにくくなることもある
③	新聞や本を長時間見ることが少なくなった
④	食事のときにテーブルを汚すことがある
⑤	眼鏡をかけても良く見えないと感じることが多くなった
⑥	まぶしく感じやすい
⑦	まばたきしないとはっきり見えないことがある
⑧	まっすぐの線が波打って見えることがある
⑨	段差や階段で危ないと感じたことがある
⑩	信号や道路標識を見落としたことがある

- *「見えづらい」「不快」など異変を感じたら早期に受診することで治療や予防、進行を遅らせることが可能になります。
- *「見えづらい」を放置すると外出に自信がなくなったり、日常生活に制限が生じたりします。

40歳代以上の2人に1人が目に不自由や不安を感じています。
そのうち目の健康維持や予防対策を行っている人は2割程度です。
些細な兆候に目を向けて、「見えづらい」を「見やすい」に。



2つ以上あてはまる場合は目の機能が低下している可能性があります。

【出典】日本眼科啓発会議
「アイフレイル・ガイドライン 2022年度版」

●聞く● 聞こえることは円滑なコミュニケーションにつながります

A 聞こえにくさについて〈本人〉	B 聞こえにくい方とのかかわり方〈周囲の人〉
① 家族にテレビやラジオの音が大きいと言われることがよくある	① 難聴の方と話す際に必ず大きな声になってしまう
② 相手の言ったことを推測で判断することがある	② 何度も同じことを話す必要があり疲れる時がある
③ 外出することが億劫になった	③ 難聴の方と話すことが億劫と感じてしまうときがある
④ 会議や会食など複数人の会話がうまく聞き取れない	④ 難聴をきっかけに両親との会話が減ってきていると感じる
⑤ 話し声が大きいと言われる	⑤ 話しかけられてもあいまいな返事をしてしまうときがある
⑥ 会話をしているときに聞き返すことが増えた	
⑦ 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つ以上あてはまると聴力低下によるフレイルのリスクが高まる

75歳以上の約半数は難聴に悩んでおり、聴力低下に伴って周囲とのコミュニケーションが困難になったり、部屋にこもりがちになるなどの行動から、認知症と間違われることもあります。



3つ以上あてはまるとかかわり合い方の変化をきっかけに 本人のフレイルリスクが高まる

- *「聞こえづらい」が原因で作業記憶が低下し、コミュニケーション障がいが発生しやすくなります。
- *補聴器や対話支援機器を利用するなど適切な治療や対策でコミュニケーションの質が改善されます。

【出典】ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社
聴脳科学総合研究サイト (<https://u-s-d.co.jp/hearingfrail/>)

★歳のせいだと放置しない

★まずはセルフチェックで早めに気づき

★適切な治療や対策

目と耳の
健康寿命を
伸ばしましょう