

『聞こえにくさ』を感じたら・・・



『加齢性難聴』って聞いたことありませんか？

「加齢性難聴」とは、年齢を重ねることで、徐々に進行する聴力低下のことを指します。一般的に、40歳代から聴力が低下する傾向があると言われて

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。



加齢性難聴の予防法

○ 耳に優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

厚労省ホームページより

裏面の聞こえのチェックリストで試してみましょう!!

裏面へ ➡➡➡

