

こんな症状があったら、

## ヒアリングフレイルかも…

きこえの簡単チェック ～日頃のきこえをチェックしてみましょう～

思い当たることがないか、当てはまる項目にチェックをつけてみましょう

- テレビの音が大きいと言われる
- 会議や多人数での会話で、相手の発言が聞きとりにくい
- 聞き間違えることが多い
- 会話が聞き取れず、聞き返してしまう
- 病院などで呼ばれても気づかないことがある
- 後ろから呼ばれても気づかない



ヒアリングフレイルとは、

**耳の虚弱（聞き取る機能の衰え）という意味です。**

放置すると心身の活力の衰えが進み、認知症やうつ状態となるリスクが高まります。

あなたのきこえは大丈夫？  
耳の健康チェックを  
しましょう！



きこえの**変化**を感じたら、かかりつけの耳鼻咽喉科の先生に相談しましょう。

