



## 耳を大切にしよう！

年齢と共に聴力は少しずつ低下します。難聴は認知症との関連が指摘されています。耳を大切にしていきましょう。

### 耳の聞こえにくさ(難聴)は認知症の危険因子のひとつ！！

難聴が進行すると…

会話が面倒になる

他者との交流が減る

脳への刺激が減る

**認知症のリスク**が高くなる



年齢による聴力低下は  
40歳代から少しずつ始まり、  
75歳以上の半数が悩んでいる  
と言われています



### 耳にやさしい生活を送るためのポイント

💡 テレビや音楽の音量に注意！

**大音量はやめましょう**



💡 耳を休ませる時間を作りましょう

- ・テレビを消す
- ・静かな公園で過ごす など



💡 適切に耳掃除をする

耳あかは自然と外に出てくるため、  
頻度：概ね2週間～1ヶ月に1回程度  
場所：耳の穴の入り口から深さ1cm程度まで

**掃除のしすぎは、外耳道炎など耳の病気につながるため注意！！**

耳あかの性状によっては定期的に耳鼻科で耳掃除をしてもらった方が良い場合あり！  
介護をしている方で耳掃除に悩む場合は、看護師にご相談ください



聞こえが悪くなってきたら、耳鼻科と相談しながら、補聴器などを検討しましょう。補聴器は慣れるまで時間がかかりますので、ゆっくりと慣らしていきましょう♪

