

大切な人の声、聞こえていますか？

「難聴」は、認知症の危険因子の1つです。

早期に難聴の対策をすることで、認知症の発症を遅らせたり、進行の抑制につながる可能性があるとの報告があります。

Dementia prevention, intervention, and care 2024より引用

今のご自身の聞こえをチェックしてみませんか

難聴の程度	基準 (dB)	日常生活の聞き取りの不具合	音の大きさの目安
正常	25dB未満	不自由ない	
軽度	25dB以上 40dB未満	静かな声での会話が聞き取りにくい	30~40dB：ささやき声 
中等度	40dB以上 70dB未満	電話の声が聞き取りにくい	45dB：体温計の音  50dB：子供のかけあし  60dB：掃除機の音 (1m)  洗濯機の音 (1m) 
高度	70dB以上 90dB未満	大きな話し声は聞こえるが、口元を見ないとわかりにくい	70dB：蝉の鳴き声 (2m)  75dB：インターホン  目覚ましの音  85dB：ガス警報器 
重度	90dB以上	日常生活の音はほとんど聞こえない	90dB：犬の鳴き声 (5m)  90~100dB：トラックの走行音  110dB：クラクション (2m) 

聞こえに不安を感じたら耳鼻科受診や予防の取り組みが大切です



耳鼻科受診で
現状の把握を！



補聴器に慣れる
まで3か月！



動脈硬化予防で
難聴予防



運動・畑仕事・趣味など
体を動かして予防！