

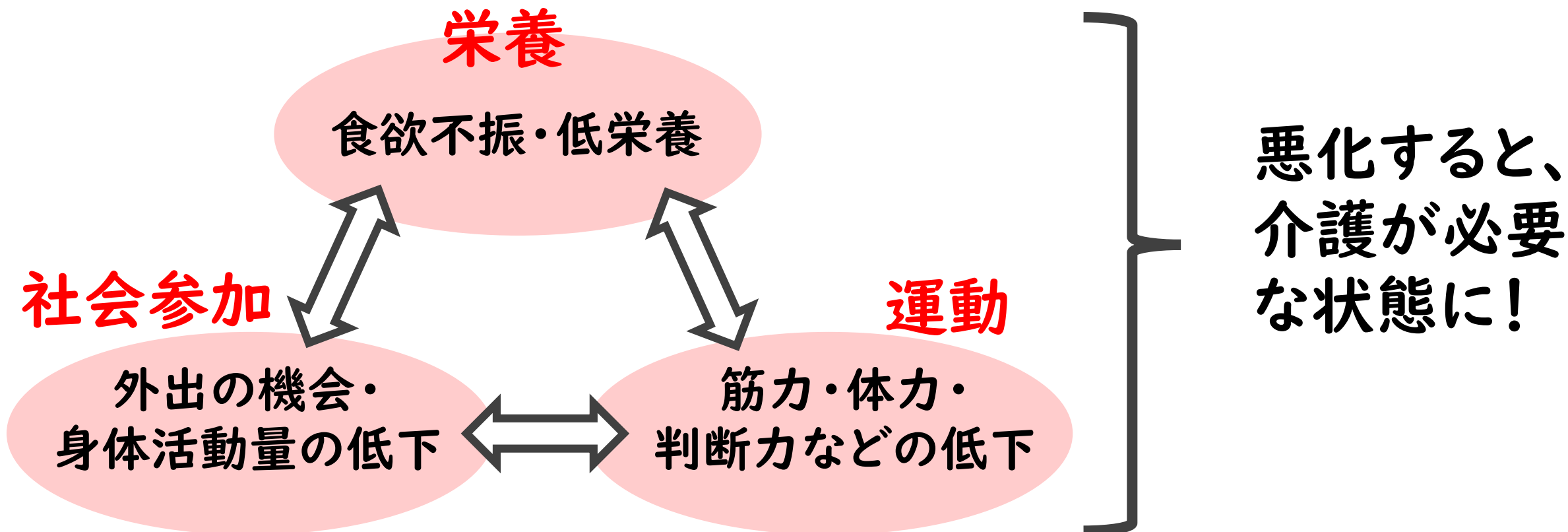
「耳の聞こえ」と  
「お口」の!

# フレイルについて

令和7年 5月 27日 (火)  
福知山市役所 健康医療課

# フレイル(虚弱)とは

健康な状態と介護が必要な状態の**あいだの段階**



# フレイルの種類①

加齢に伴う...

耳・口の健康が  
全身に影響する!

耳の機能の低下

口の機能の低下

聞こえにくさ

話しにくさ

食べにくさ

外出への不安

会話が不安、  
おっくう

食欲低下、  
食事のかたより

運動量の減少

社会参加の減少

低栄養

# お口のフレイル (オーラルフレイル)



# お口のはたらき



食べる



言葉を話す



呼吸する



顔の表情をつくる

# お口のチェックリスト

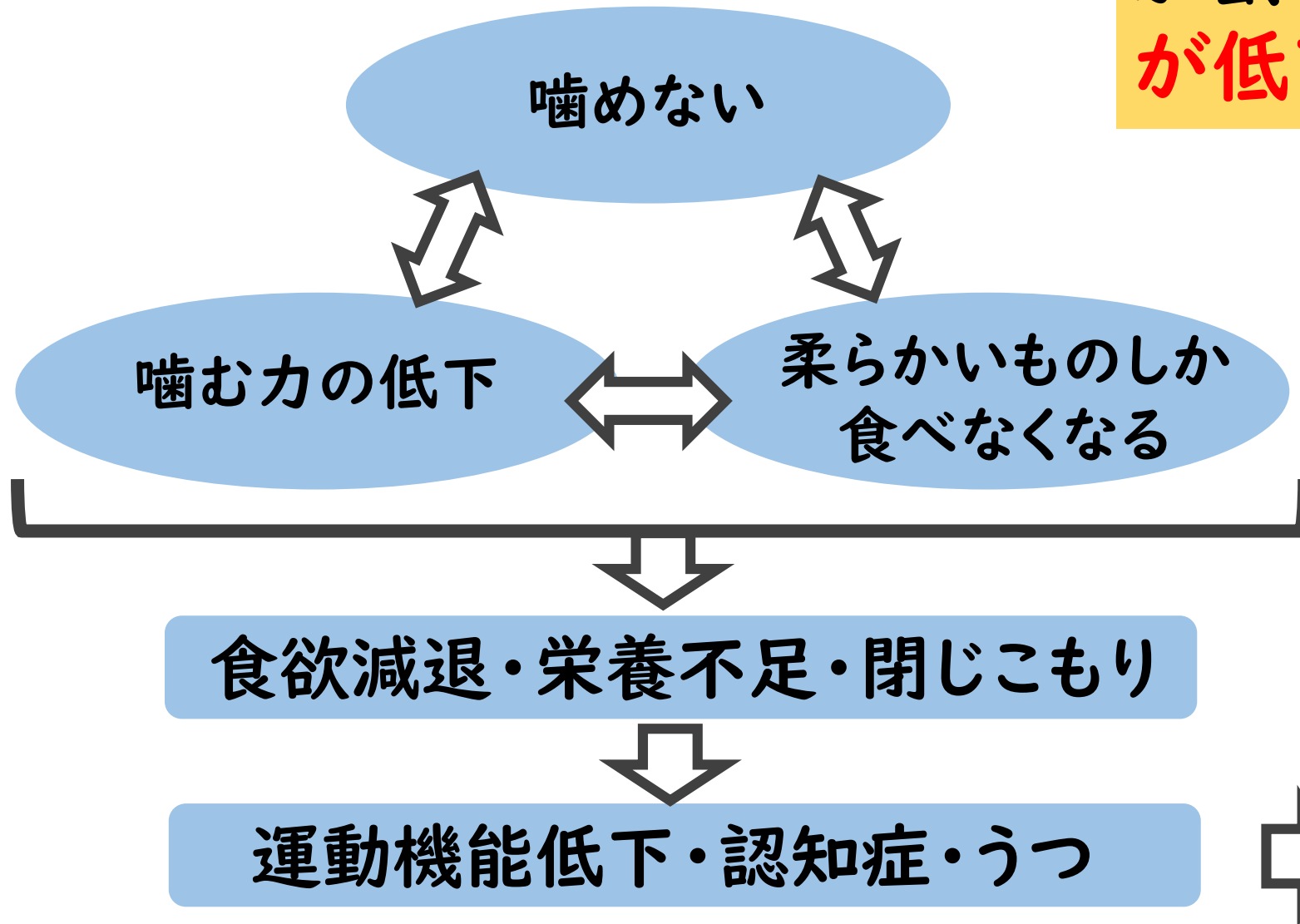
3つ以上当て  
はまる人は要注意!

- ☐ 口の渇きが気になる
- ☐ 半年前と比べて外出が減った
- ☐ 毎食後歯を磨かない
- ☐ 定期的に歯医者に行くことがない

- ☐ さきいか、たくあんが食べにくい
- ☐ お茶や汁物でむせる
- ☐ 半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった
- ☐ 入れ歯をしている

# オーラルフレイルとは

加齢によってお口の機能が低下すること



⇒ 介護が必要な生活

# オーラルフレイル予防のポイント

- ① かかりつけ歯医者をもつ
- ② 口のささいな衰えに気を付ける
- ③ バランスのとれた食事をする
- ④ すみずみまできれいに歯磨き
- ⑤ 口の体操をする

年に1回は  
歯科受診!





# 耳のフレイル



# 耳のはたらき

五感のうちの一つ、「**聞く**」仕事をしている

相手の「話」を聞いて、  
会話をする



自分の「声」を聞いて、

- ・言葉を形作る
- ・音量を調整する

# 「聞こえ」のチェックリスト

いつでも当てはまる  
人は要注意!

- ☐ 会話をしている時、聞き返すことがよくある
- ☐ 話の内容が聞き取れなかった時、推測で言葉を判断することがよくある
- ☐ 電子レンジの「チン」という音や、玄関チャイムが聞こえにくいと感ずることがある
- ☐ 家族に「テレビやラジオの音量が大きい」とよく言われる
- ☐ 周りがうるさい中での会話は、聞きたい人の声が聞きづらいつ感じる

# 耳のフレイルとは

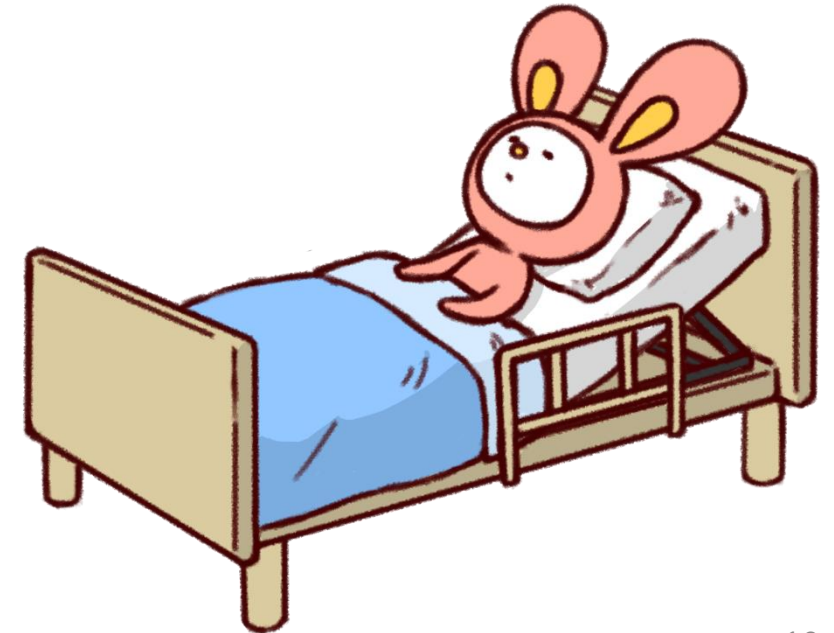
聞き取る機能がおとろえること  
(難聴など)

- ・会話が難しくなり、外出や人と関わることがおっくうになる
- ・必要な音が聞こえず、危険を察知する能力が低下する

活気の減退、閉じこもり

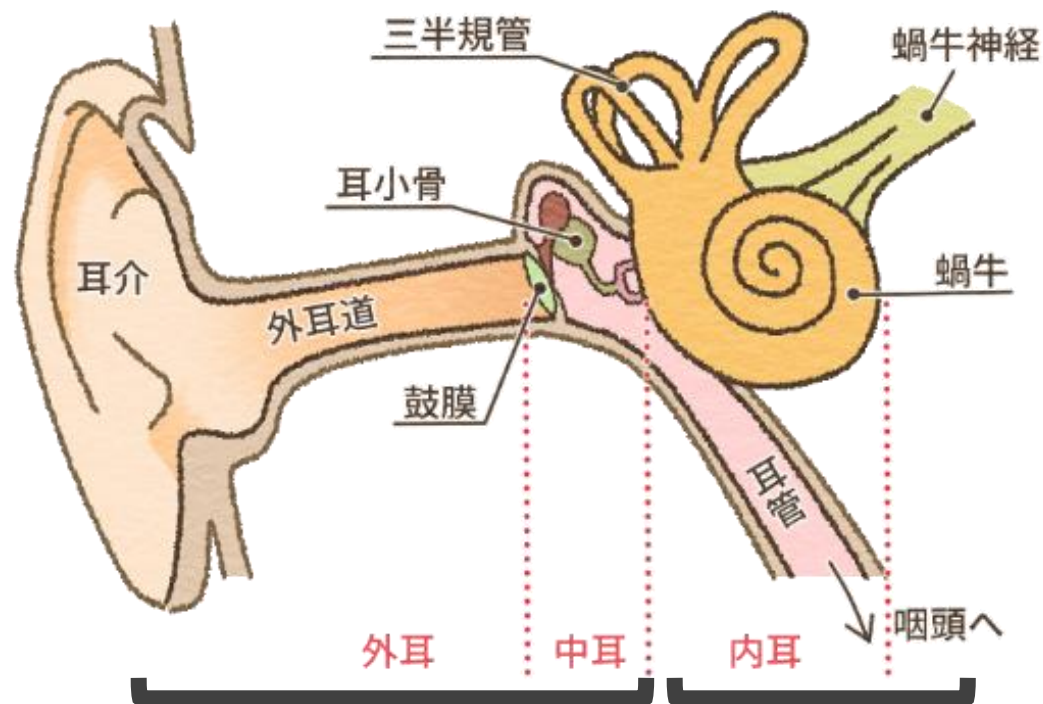
運動機能低下・認知症・うつ

介護が必要な生活



# 難聴①

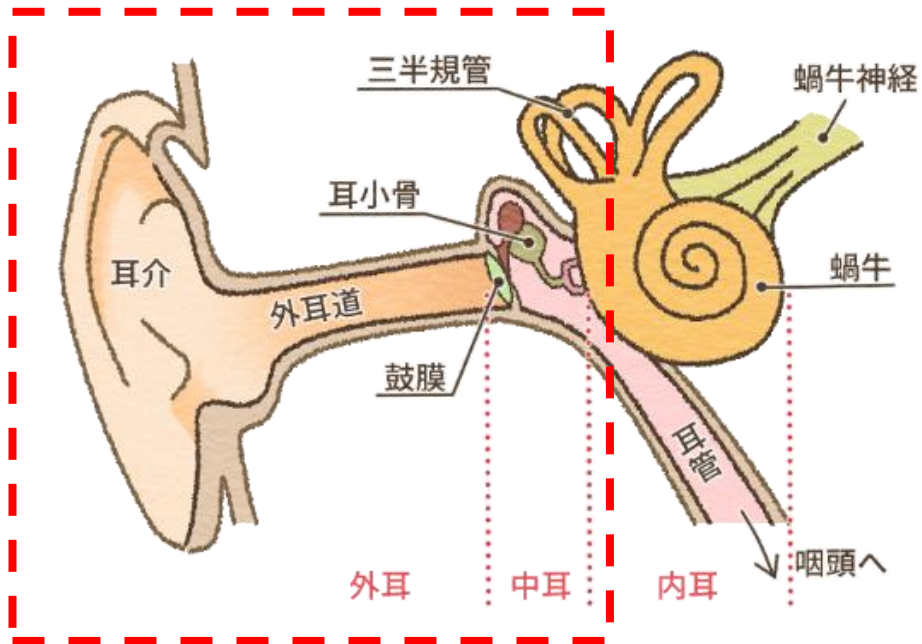
聴力の低下は40歳代から始まり、  
75歳以上では2人に1人が聞こえづらさを感じている



伝音性難聴

感音性難聴

# 難聴② 伝音声難聴



集めた音を大きくする



障害されると…

小さい音が聞こえにくくなる

〈原因〉

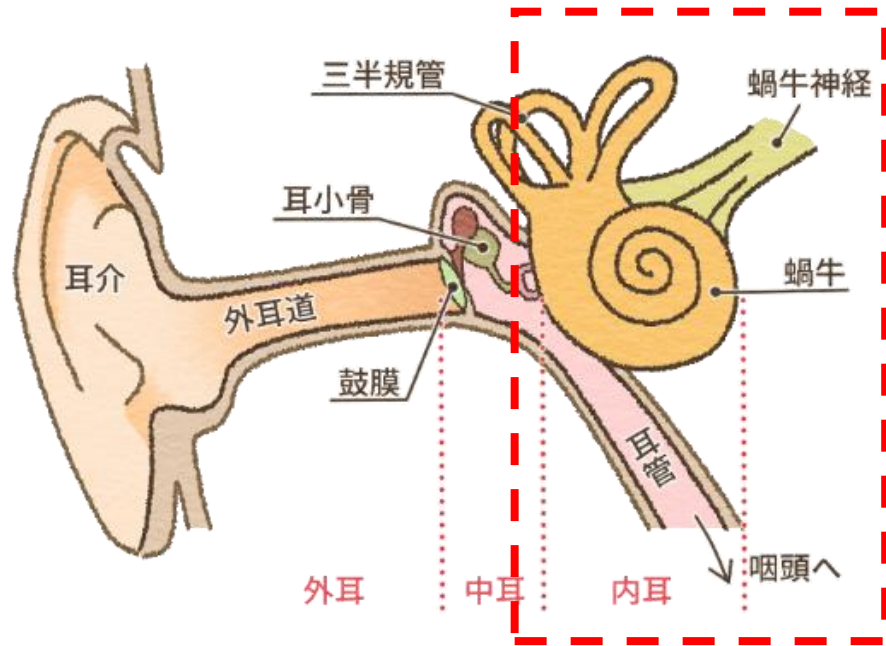
耳あか、中耳炎、鼓膜の損傷など



耳掃除や薬物治療、手術などで  
治るかもしれない難聴。

(音を大きくして伝える補聴器も有効)

# 難聴③ 感音性難聴



音の信号をキャッチし、電気信号に変換して脳に伝える

↓ 障害されると…

高音が聞こえにくく、音を聞き分けることが難しくなる

## 〈原因〉

加齢性難聴、騒音性難聴、突発性難聴、先天性難聴など



補聴器で聞こえを補うことで、生活の質を改善できるかもしれない難聴



# 耳のフレイル予防のポイント

- ① 定期的に耳鼻咽喉科受診をする
- ② 耳にやさしい生活を心がける  
→ 大音量でテレビ、音楽を聴かない  
騒音がする場所は避ける
- ③ 老化を遅らせるための生活習慣の見直し

年齢のせいだと  
決めつけないで!

