

※フレイルとは「健康」と「要介護」の中間的な状態を指す言葉です

👁 あなたの目、見え方は大丈夫ですか？

人は外界からの情報の80%以上を目から取り入れており、コミュニケーションや学習、物体認識に不可欠で非常に重要な器官です。しかし、体力や筋力と同じように加齢により目も衰えてきます。加齢に伴う目の機能低下を「アイフレイル」といいます。

知らず知らずのうちに読書の機会が減っていたり、夜間の車の運転を避けたり、歳のせいだから仕方ないと諦めいませんか。もしかしたら、重大な病気の初期症状かもしれません。

アイフレイルのセルフチェックリスト※

- 目が疲れやすくなった
- 夕方になると見にくくなることが増えた
- 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
- 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- まぶしく感じやすくなった
- はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた
- まっすぐの線が波打って見えることがある
- 段差や階段が危ないと感じたことがある
- 信号や道路標識を見落としそうになったことがある

2つ以上当てはまる人はアイフレイルかもしれません。
眼科専門医にご相談ください。



※出典：アイフレイル啓発公式サイト

👂 あなたの聞こえは大丈夫ですか？

聴力は、加齢とともにゆっくりと低下していくことが多いため、自分自身では気づきにくく、自覚がない人もいます。また、聞こえにくい原因は年齢以外にも耳あかや中耳炎などのこともあります。

これらは治療で改善される可能性があるため、耳鼻咽喉科を受診し、早期発見・早期治療をすることが大切です。まずは、自分の聞こえの状態を確認しましょう。

聞こえのセルフチェックリスト

- 会話をしているときに聞き返すことがよくある
- 相手の言った内容を聞き取れなかつたとき、推測で言葉の判断をするときがある
- 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくく感じる時がある
- 家族に「テレビやラジオの音量が大きい」とよく言われる
- 大勢の人がいる場所や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と感じる

1つでも当てはまる人は、耳鼻咽喉科にご相談ください。

