

年齢による

# 目や耳の機能低下を見過ごさないようにしよう!

加齢に伴う見えにくさや、聞き取りにくさは老化現象の一種なので誰にでも起こりうることです。まずは、自分の大切な目や耳の状態を知ることから始めましょう。



## 目の症状

- 最近、目が見えにくい。
- 目に疲れを感じやすい。
- まぶしく感じやすい。
- めがねをかけても見えにくい。

最近、こんな症状ないですか？



## 耳の症状

- 聞き返すことが多くなった。
- 家族にテレビやラジオの音が大きいと言われる。
- 話し声が大きいと言われる。



まずは、眼科・耳鼻科に相談してみましょう



ふと気づいた見えにくさを、めんどうなことや、忙しさのせいにしてませんか。早期発見できれば、適切な予防・治療が可能となり、進行を遅らせることや症状を緩和させることができます。



加齢が原因でない難聴の可能性もあります。ご自身、又は家族の気づきで早期発見につながるので、周囲の協力も必要です。

聞き取りにくさが原因で、周囲と関わることを避けてしまい、認知症傾向と勘違いしているケースもあります。

## 大切なのは、放置しないこと

\*自分の目や耳の健康を振り返り、健康寿命を延ばしましょう

# フレイルとは…

加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」を一部改変

## 最近の生活でこんなことはありませんか？

あなたは  
大丈夫??

### ✓ フレイルセルフチェック

ひとつでもあてはまる人は、フレイル予防に取り組みましょう！



6か月間で体重が  
2~3kg減った



疲れやすくなつた



体を動かすこと  
が減つた



筋力（握力）が  
低下した



歩くのが遅くなつた

## フレイルは高齢者だけの問題ではありません。

筋力や心身の活力の低下は働く世代からの注意が必要です

適切な

栄養  
+口腔

運動

社会参加

で健康的な生活を送りましょう。

## 食生活改善推進員(ヘルスマイト)は県民の健康づくりを応援します!



### 食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは

「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、健康づくり活動を行うボランティア団体です。健康寿命の延伸や、食育の推進を目的とし、子どもから高齢者まで、全ての世代を対象に、仲間と協力し合いながら、地域の健康づくりの輪を広げています。

