

4 お役立ち情報



(1) 未来のわたしの活動計画をたてるときに、次の冊子を参考にしてみましょう。

山形市健診べんり帳

健診について知りたい！

- ・受けられる健診の種類や場所を知りたい



参考 R6年度版

介護保険と高齢者保健福祉のしおり

介護予防や介護保険について知りたい！

- ・働いたり、仲間と健康づくりをしたい
- ・山形市内での介護予防教室に参加したい



参考 R6年度版

認知症の相談先が分かるサポートブック

認知症について知りたい！

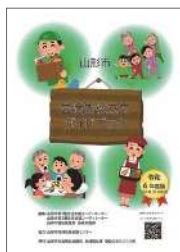
- ・もしかして認知症かなと感じている
- ・認知症になっても自分らしく過ごしたい
- ・認知症の人が身近にいる



山形市生活お役立ちガイドブック

体操の場やボランティア活動について知りたい！

- ・近くで気軽に体操をできる場所を知りたい
- ・地域の人に役立つことをしたい
- ・地域内の家事や買い物についての支援を知りたい



参考

冊子については長寿支援課または地域包括支援センターへお問い合わせください。

(2) もしものときや将来のために、自分が大切に考えていることや希望するケア等について、次のツールを活用して周りの人と話し合ってみましょう。

もしもシート

病気で誰かの手を借りなければならないなど、「もしも」のときを考え備えるためのチェックシートです。

【お問合せ】長寿支援課、
お住まいの地域の地域包括支援センター



人生会議のワークシート

前もって自分の望む医療や介護について信頼できる人や医療介護関係者と話し合っておくことを人生会議と言います。普段の会話の中で自分のことや暮らしのこと、考え方、価値観・人生観などを共有しておくことも人生会議につながります。

【お問合せ】在宅医療・介護連携室ポピー

在宅療養・人生会議普及啓発動画

高齢になっても、地域の中で活躍したり、仲間づくりをしたり、介護や医療のサービスを受けながら自宅で過ごしたりすることができます。
この動画を観て、住み慣れた自宅や地域で自分らしく過ごしていくためのヒントを見つけてみてください。

【お問合せ】長寿支援課、在宅医療・介護連携室ポピー



エンディングノート

自分に万が一のことが起きたときに、家族や友人などに伝えたいことを書き留めておくものです。

内容は冊子ごとに多少異なりますが、希望する医療や介護のケア、財産について等、多岐にわたります。

書店で購入するほか、インターネットにて無料でダウンロードできるものもあります。

(3) 未来のわたしの活動計画をたてるうえで役に立つ、地域での活動をご紹介します。

山形市地域支え合いボランティア活動

地域住民同士の支え合い活動が広がっています。
地域のために、何かできることからはじめてみませんか？

◆どんな活動をしているの？

- ・買い物のお手伝い
- ・掃除、草むしり、ごみ出しのお手伝い
- ・外出の付き添い
- ・趣味や運動サロン・サークル活動のお手伝い

※活動団体は、山形市生活お役立ちガイドブックで確認できます。



【お問合せ】

- ・長寿支援課 地域包括支援係 電話:641-1212 (内線564・565)
- ・お住いの地区の地域包括支援センター
- ・生活支援コーディネーター (山形市社会福祉協議会) 電話:645-8061

住民主体の通いの場

◆「住民主体の通いの場」とは？

『身近な場所に週1回以上集まって主に介護予防に効果的な運動(いきいき百歳体操等)を行う場』のことです。市内102ヶ所、約1,800名が活動しています。

◆対象者・会場・申込・参加費は？

それぞれの通いの場により異なります。お住まいの近くにある通いの場の紹介、立ち上げと活動継続の支援など、お気軽にご相談ください。

【お問合せ】

- ・長寿支援課 予防推進係 電話:641-1212 (内線567・568)
- ・お住まいの地区の地域包括支援センター
- ・生活支援コーディネーター

参加することで…

「歩くのが楽になった」「外に出る機会が増えた」
「地域で顔見知りが増えた」



「生活支援コーディネーター」をご存知ですか？

地域での支え合いを広げるため、何かお手伝いや活動をしたいと考えている人と、実際の活動を結びつけています。17名で市内各地区を担当し、活動しています。



生活支援
コーディネーター

🎀 こんなサポートをしています 🎀

- ・集まる場所を一緒に考えたり探すお手伝いをします。
 - ・活動を広めるサポートをします。
 - ・活動費など運営方法について一緒に考えます。
- 他にもお気軽にご相談ください。

生活支援コーディネーター（山形市社会福祉協議会）

【お問合せ】電話:645-8061

その他ボランティア活動について

ボランティア活動の相談や紹介、ボランティア講座の開催をしています。
山形市ボランティアセンター（山形市社会福祉協議会）

【お問合せ】電話:645-9233

(4) 「聞こえ」について意識したことありますか？

65歳をこえると、聞こえづらさを感じる人が一気に増え、
75歳以上の**約半数**の方が聞こえづらさに悩んでいると言われています。

ご自身やご家族に こんな「気になる」はありませんか？

！4つ以上当てはまると聴力低下による“フレイル”のリスクが！

Check

- ☐ 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある
- ☐ 相手の言ったことを推測で判断することがある
- ☐ 外出することが億劫になった
- ☐ 会議や会食など複数人の会話がうまく聞き取れない
- ☐ 話し声が大きいと言われる
- ☐ 会話をしている時に聞き返すことが増えた
- ☐ 大きな声で話しかけられてもうまく聞き取れず聞こえたふりをしてしまう



はてピー
山形市聴こえくっきり事業
イメージキャラクター

チェック項目が
気になる方は
次のページを
見てね？





10ページの
チェック項目が気になる時はもしかしたら
「**ヒアリングフレイル**」
が原因かもしれません

最近会話が
楽しめない…

ヒアリングフレイルってなに？

ヒアリングフレイルとは「**聞き取る機能の衰え**」

つまり、難聴を意味するとともに、それによって
周囲とのコミュニケーションなどに問題が生じ、
関わり合いが大きく変化し

「**心身機能の衰え＝フレイル傾向**」となって
しまうことも含みます。

聴力が年齢とともに低下していくことはよく
知られていますが、聴力が低下した状態になると
“認知症傾向”と勘違いされているケースも多く、
周囲も本人も気づきにくい特徴があります。

難聴の有病率は
65歳から急激に増加します

年代	男性	女性
60～64	18.8%	10.6%
65～69	43.7%	27.7%
70～74	51.1%	41.8%
75～79	71.4%	67.3%
80～	84.3%	73.3%

急激に
増加

表：難聴の有病率 ※25dB（デンベル）以上
出典：国立長寿医療研究センター「老化に関する長期縦断疫学研究」

ヒアリングフレイルを そのままにしておくと…

自分に自信がなくなっていく

人との会話や交流をさける

家から出ず閉じこもりがち

刺激がなく身体機能の低下に

耳から入る音の刺激が減ることで脳への刺激が減り

**認知症に繋がるリスクが
高まります**

Lancet(2017年、2020年改訂版)に
よれば、認知症の医学的介入が可
能な危険因子として難聴が8%と
され、他の危険因子と比べて最も
影響が大きいとされています。



耳で意識、やまがたの四季。

山形市聴こえくつきり事業

ヒアリングフレイル 予防と対策

1

「自分で」「周囲が」
聞こえにくさを
早期発見する

家族や周囲の方が積極的に会話したり
アプリやチェックリストを活用して
早期発見に努め、耳に優しい生活を意識した
生活を送りましょう。



お持ちのスマホやタブレット
でも聴力チェックアプリが
お試しください！



2

聞こえについて
相談できる医師を
見つけておく

耳鼻咽喉科医師(特に補聴器相談医の資格をもった
耳鼻咽喉科医師)への受診や相談、
必要であれば早期に補聴器を装着し
聴力を維持することが大切です。

難聴になるとさまざまな社会生活に支障をきたします。



危険を察知する能力が低下する

家族や友人とのコミュニケーションがうまくいなくなる



必要な音が聞こえず、社会生活に影響を及ぼす



自信がなくなる



社会的に孤立し、うつ状態に陥ることもある

認知機能に影響をもたらす可能性もある

引用元: 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 Hear well, Enjoy life
<https://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/>

聞こえづらいつと感じたら、早めの耳鼻咽喉科受診を



耳にやさしい生活を心がけることで難聴を予防しましょう。

- ・大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりしない
- ・騒音など、大きな音が常時出ている場所を避ける

老化を遅らせ難聴を予防するために生活習慣を見直しましょう。

- ・生活習慣病の管理・栄養バランスがとれた食事をとりましょう
- ・適度な運動をしましょう
- ・規則正しい睡眠をとりましょう
- ・禁煙しましょう

ききとりにくい・伝わりにくい時のひとくふう

1. 室内の静かな場所で話しましょう
2. 1mくらいの距離で近づいて話しましょう
3. 口元が見えるよう、正面から話しましょう
4. ゆっくりめに話しましょう
5. 少し大きめの声で話しましょう
6. 相手が気づいてから会話を始めましょう
7. 複数の時は、一人ずつ順番に話しましょう
8. 伝わっているか確認しましょう
9. 言い方を変えてみましょう
10. 文字で書いてみましょう
11. ジェスチャーを使ってみましょう



引用元: 大分県 介護予防活動支援マニュアル その6 聞き上手は「きこえ」にあり
https://www.pref.oita.jp/uploaded/life/2026200_2175839_misc.pdf