

聴力を維持して運動能力の維持を!

運動能力は自立した生活に必要ですが、年齢とともに低下する傾向があります。また聴こえの問題はある研究では70歳以上の約2/3に生じていると言われています。今回紹介する研究は高齢者の聴力低下と運動能力の低下との関連を調べたものです。

●聴力低下は運動能力の低下と関連する!

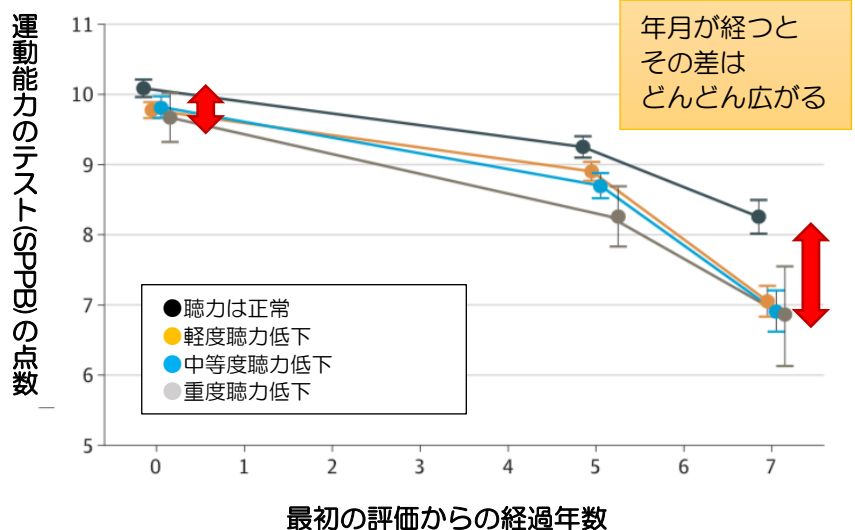
研究によると、聴力が低下している人は正常な人と比べて、バランスが低下し、歩行速度が遅くなり、持久力も低下していることがわかりました。

その理由については

1. 運動の調整には聴覚情報も大切
人は運動を行うにあたり、視覚や触覚、聴覚の情報をまとめて動きを調整しています。
2. 聴力低下→活動範囲が狭くなる→活動量が低下→運動能力の低下
聴力は活動範囲と関連し、聴こえに障害があると外に出て人と関わる機会が減る傾向にあります。
3. 耳はバランスを調整する役割も

耳の内耳には聴覚以外にも前庭覚という体のバランスを調整する役割があり、内耳の障害は両方の感覚に影響している可能性が考えられます。

そして加齢によって運動能力は低下するものの、聴力低下があるとその速度を加速させるとのことです(図参照)。



●早めの対策を!

今回は聴力低下が運動能力の低下と関連するというものでしたが、聴力低下はうつ病や認知機能の低下にも関連することが言われています。



加齢性の難聴は老化現象の一種なので誰にでも起こりうることでありますが、加齢以外の原因を避けるという意味での予防は十分に可能と言われています。大きな音を避けるなど耳に優しい生活に気をつけ、老化を遅らせるために生活習慣を見直すこと、異常を感じたら早めに専門医に相談するなどが大切です。聴こえを維持して運動能力も維持できるようにしましょう。

参考文献: Pablo et al. Association of Age-Related Hearing Impairment With Physical Functioning Among Community-Dwelling Older Adults in the US *JAMA Network Open*. 2021;4(6): e2113742.

