

聽力損失 與跌倒有關?

注意



跌倒

是樂齡長者受傷的主因，研究發現聽力退化也會增加跌倒風險哦！

>>> 輕度聽力損失
跌倒風險高出3倍

>>> 聽損每增加10分貝
跌倒機率提高1.4倍



守護聽覺健康的關鍵
在大腦



聽覺健康基金會
深耕聽損療育及復能多年
協助聽損者建立自我價值
促進身心靈平衡發展
及提升社會適應能力
是我們不變的信念

全腦總動員，聽健沒煩惱



官網有更多資訊

台北：02-28201825#25
台中：04-24522992#15
高雄：07-7279468#15

樂齡聽覺保健 預防跌倒風險



預防跌倒篇

樂齡族 聽覺健康



婦聯聽覺健康社會福利基金會
National Women's League Hearing Health Foundation

為什麼聽力損失與跌倒有關係呢？



↩
臉書有
更多資訊



預防跌倒4重點

1 前庭系統退化

在內耳，負責平衡的前庭系統與負責聽覺的耳蝸彼此相連、且共用通往大腦的神經路徑。老化可能同時造成聽力與前庭的退化，增加跌倒機會。

2 聲音接收減少

耳蝸接到聲音，會同時將訊息傳到運動神經，所以聲音可以幫助我們固定姿勢和平衡，當聲音接收減少可能影響平衡。另外，聽損也會遺漏周遭的警示聲音而跌倒。

3 認知負載過高

因為聽力損失，大腦會將注意力的資源挪用到聆聽的工作，造成保持姿勢平衡所需的專注力降低，因而增加跌倒風險。

充分接收聲音



讓自己
看得清楚



創造防跌環境



多運動增加
肌耐力與
平衡感

