

あなたは『聞こえ』を気にしていますか？

○「聞こえ」のセルフチェックをしてみましょう

チェック内容	該当するものに○
① 会話をしているとき、 聞き返す ことがよくありますか。	
② 相手の言った内容を聞き取れなかったとき、 推測で言葉を判断する ことがありますか。	
③ 電子レンジの「チン」 という音や、 ドアのチャイムの音 が聞こえにくいと感じることがありますか。	
④ 家族に、「 テレビやラジオの音量が大きい 」とよく言われますか。	
⑤ 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 と感じますか。	

※受診勧奨基準：1つ以上該当

○ 聞こえづらいと、どんな支障があるのでしょうか？

- ・ 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かない
- ・ 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
- ・ 認知症のリスクが高まる



○ 聞こえづらくなるのを防ぐためにできることは？

① 耳にやさしい生活を心がける

- ・ **大音量**でテレビを見たり音楽を聴かない
- ・ 長時間、**イヤホン**を使用しない
- ・ **大きな音**が常時出ている場所を避ける



② 生活習慣を見直す

- ・ **栄養バランス**がとれた食事
- ・ 適度な**運動**
- ・ 規則正しい**睡眠**
- ・ **禁煙**



聞きとりにくい・伝わりにくい時の ♀ひと工夫♀

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

○ 補聴器について

補聴器は「聞こえ」をサポートする方法のひとつ

補聴器を正しく使えるようになるには調整や練習が必要です！

* 補聴器をつけた生活に慣れるまでには時間がかかります

補聴器を試してみたい時は、まずは最寄りの耳鼻咽喉科を受診しましょう

自分ひとりで補聴器を選ばないようにしましょう

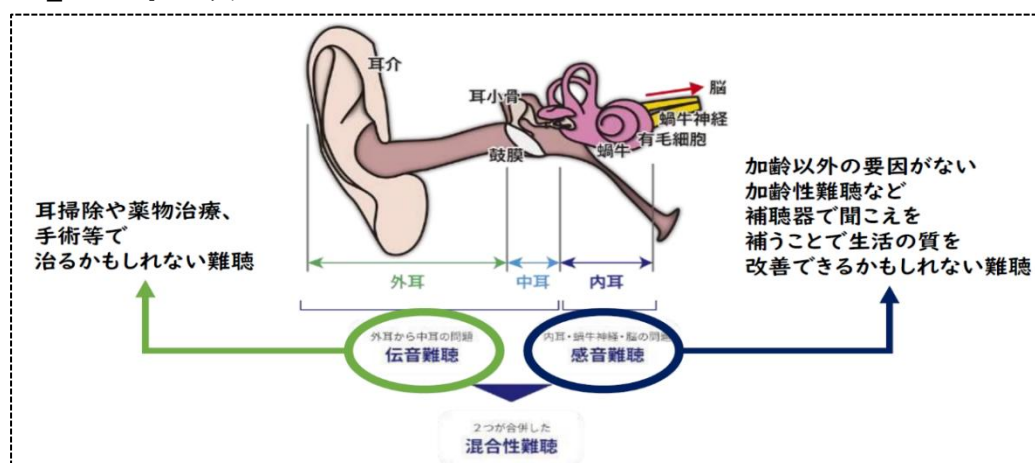
値段が高ければ良いわけではありません

定期的に補聴器専門医/言語聴覚士/認定補聴器技能者等にみてもらいましょう



○ 「聞こえづらさ」の種類 聞こえづらい状態＝難聴

種類によって
は‘治る難聴’
もあります！



○ 受診のすすめ

- ・ 聞こえづらいと感じたら、早めに耳鼻咽喉科受診をしましょう
- ・ 認知症予防、介護予防には耳の聞こえが重要です

聞こえづらさから生活に困り事がある

(コミュニケーションが上手く取れず不安、一人で外出するのが怖い) など

お近くの地域包括支援センター、または長寿課にご相談を！

「聞こえ」を保ち、いきいきした生活を営んで健康長寿を目指しましょう

お問合せ先

岡崎市福祉部長寿課予防係 (TEL: 0564-23-6837 FAX: 0564-23-6520)

(参考: 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 Hear well, Enjoy life

<https://jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/>)