

「聞こえ」の講話

こんなことはありませんか？

- ・ 会話しているときに聞き返す事がよくある
- ・ 相手の言った内容を聞き取れなかったとき、推測で判断することがある
- ・ 電子レンジの音やチャイムの音が聞こえにくい
- ・ 家族にテレビの音量が大きいとよく言われる
- ・ 大勢の人がいる場所での会話は、聞きたい人の声が聞きづらい
- ・ 受診などで名前を呼ばれても気がつかないことがある
- ・ 車の近づく音が聞こえない
- ・ 電話での話が聞き取りにくいことがある
- ・ 春のカエルの鳴き声、夏のセミの鳴き声や秋の虫の音等が聞き取りにくく
- ・ 耳鳴りがする



【指こすりテスト】

やってみましょう！

準備

- できるだけ静かにします。
- 親指と人差し指を軽くこすり合わせます。
- 「サラサラ」「カサカサ」という摩擦音を鳴らします。

方法

- まず片耳を塞ぎ、遮音します。
- 開いている耳の側で指をこすり、聞こえるか確認します。
 - 60cm→肘を伸ばし手を真横に伸ばした位置
 - 30cm→手を真横に開き、肘を曲げた位置
 - 耳元→耳から5cmくらいの位置
- 反対側の耳も同様に行います。

生活の中でこのようなことはありませんか？

- ・ イライラすることがある（相手がイライラすることがある）
- ・ 家族との会話が減った、おっくうに感じる
- ・ 家族との外出が減った
- ・ 友人やその他、人との交流が減った
- ・ 地域の行事などに参加しなくなった
- ・ 趣味の活動が減った、意欲が落ちた
- ・ 外を歩くのが怖く感じる（1人での外出が減った）
- ・ 誰とも話さない日がある
- ・ 日々がつまらないと感じる



【「聞こえない」ことの影響】

聞こえない

活動の減少

家族や友達と話しづらい。会話が減る
サロンや老人会に参加しなくなった
車の運転がしづらくなった
外出が減った
趣味のことがしづらくなった

からだの力が衰える
脳力が衰える
意欲の減退

フレイル（虚弱）

*難聴があると認知症になる可能性が2~5倍になる (アメリカ ジョンス・ホプキンス大学)

*認知症のリスクのうち、難聴が8% 最も大きな修正可能要因 (ランセット)

【加齢性難聴とは】

- ・ 「年齢以外に特別な原因がない」もので、誰にでも起こる可能性がある。
- ・ 50歳頃から始まり、65歳を超えると急に増加する
- ・ 両耳で同じように起こり、**高い音**から聞こえにくくなる。
- ・ ゆっくり進行するので自分では気づきにくい

*初めに難聴に気づくのは家族のことが多い

- ・ テレビの音量が大きくなる
- ・ 聞き返しが多くなる
- ・ 家族との団らんの場を避ける
- ・ 外出が減る

*難聴の自覚がある人は生活の中で、こんなことを感じている

- ・ 何度も聞き返すのは申し訳ない
- ・ 家族との会話に参加できていない
- ・ 年だから仕方ないとあきらめている

【加齢性難聴の原因】

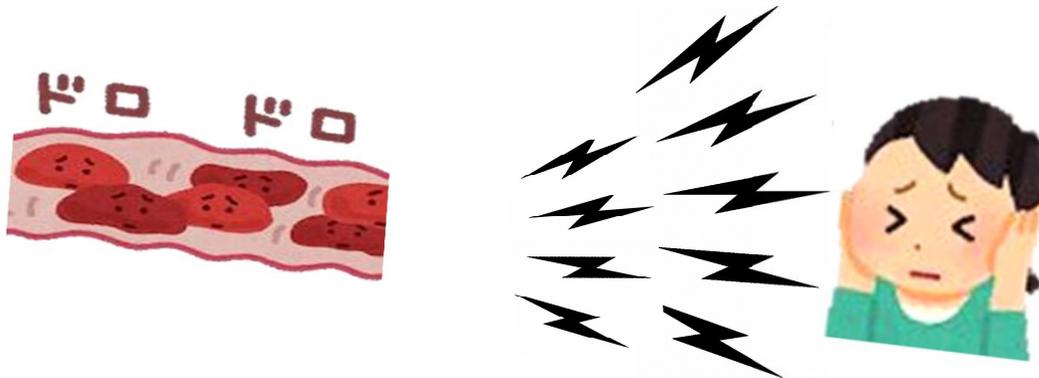
実は

難聴は年齢にあまり関係がない

①動脈硬化 と ②騒音 によって起こる

糖尿病の人は2倍も難聴になりやすい
加齢とはあまり関係がない

➡ 予防が可能



①国立長寿医療センター研究所（2007年）

②米国衛生研究所（2007年）

【加齢性難聴の予防】

1. 動脈硬化の予防

動脈硬化の原因となる生活習慣病（高血圧や糖尿病など）を予防する。



「音を聞く」ための細胞(有毛細胞)は
血流が悪いと酸素、栄養不足になり
死滅してしまう

→難聴になる

- ・ バランスのよい食生活
- ・ 体を動かす習慣
- ・ 水分を十分にとる

に気をつける



【加齢性難聴の予防】

2. **大きな音（騒音）をさける**

- ・ テレビやイヤホン等の音量に注意する。
- ・ 85dB以上の音のある環境に長時間居続けないようにする。
(掃除機の音、ドライヤー、トラックの音、大声で叫ぶ)



【補聴器の利用】

聞こえの低下を感じたら、補聴器を利用しましょう

- 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や言語聴覚士、認定補聴器技能者等にみてもらいましょう



補聴器を正しく使えるようになるには、適合や練習が必要です！

【補聴器を使用する際に大切なこと】

1. 常時使用する

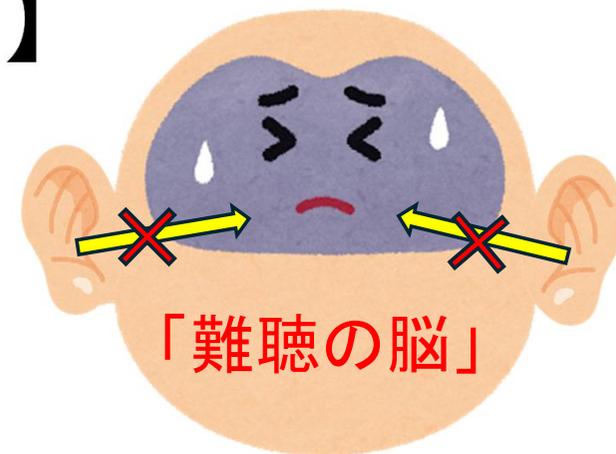
朝起きてから寝るまでの間、常につける
つけている時間が短いと脳が慣れません。

→しっかりと聞き取る・聞き分けるために脳が慣れる必要がある

2. 最低3か月続ける

3か月続けることで、補聴器が使いこなせるようになります。途中でやめてしまわないことが大切です。

→補聴器に慣れるまでには時間がかかる。メガネとは異なる



10

【コミュニケーション】

- ・ 言語的コミュニケーション（言語によるコミュニケーション）
- ・ 非言語的コミュニケーション（言語によらない行動）

言語コミュニケーション 35%

非言語的コミュニケーション 65%

1970年 レイ・バードウイステル（アメリカ）

①ジェスチャー（身ぶり、手ぶり）

②表情（口の動き）

③声の質、流暢さ、話の間

④視線

⑤接触

⑥距離

【ひと工夫】

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（繰返しも有効）
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



【サロンでひと工夫】

- ・近づいて話しましょう
- ・口元が見えるよう、正面から話しましょう（マスク外す）
- ・ゆっくりめに話しましょう
- ・大きめの声で話しましょう
- ・相手が気づいてから会話を始めましょう
- ・文字で書いてみましょう
- ・張り紙やチラシを活用しましょう
- ・ジェスチャー（表情で伝える）を使ってみましょう



【やってみましょう】

何と言っているのでしょうか？

「じかいは ちじからです」