

耳の聞こえに 悩んでいませんか？

「年のせいだから…」とそのままだしないでください！

耳の聞こえについて、こんなことはありませんか？
いくつ当てはまるか してみましょう



- 会話中聞き返すことが増えた
- 話す声が大きくなったといわれる 
- テレビの音量が大きくなったといわれる
- 友人や家族と話をしていて、聞き取れず会話の輪に入れないことがある
- 玄関のチャイムの音が聞き取れない
- 病院などで名前を呼ばれていても聞き逃すことがある
- 電子レンジの音が聞こえない
- 体温計の音が聞こえない 



**1つでも当てはまることがあれば
医療機関（耳鼻咽喉科）を受診しましょう！**

年を重ねると、聞こえが悪くなること（難聴）があります。難聴をそのままにしておくと、コミュニケーションの機会が減り、孤独を感じるようになります。うつを発症する人もいます。また、脳への刺激が減って、認知機能の低下をもたらす場合もあります。

本パンフレットでは、難聴を理解するためのポイントを説明します。高齢者の聞こえの特徴や補聴器のことを正しく理解しましょう。

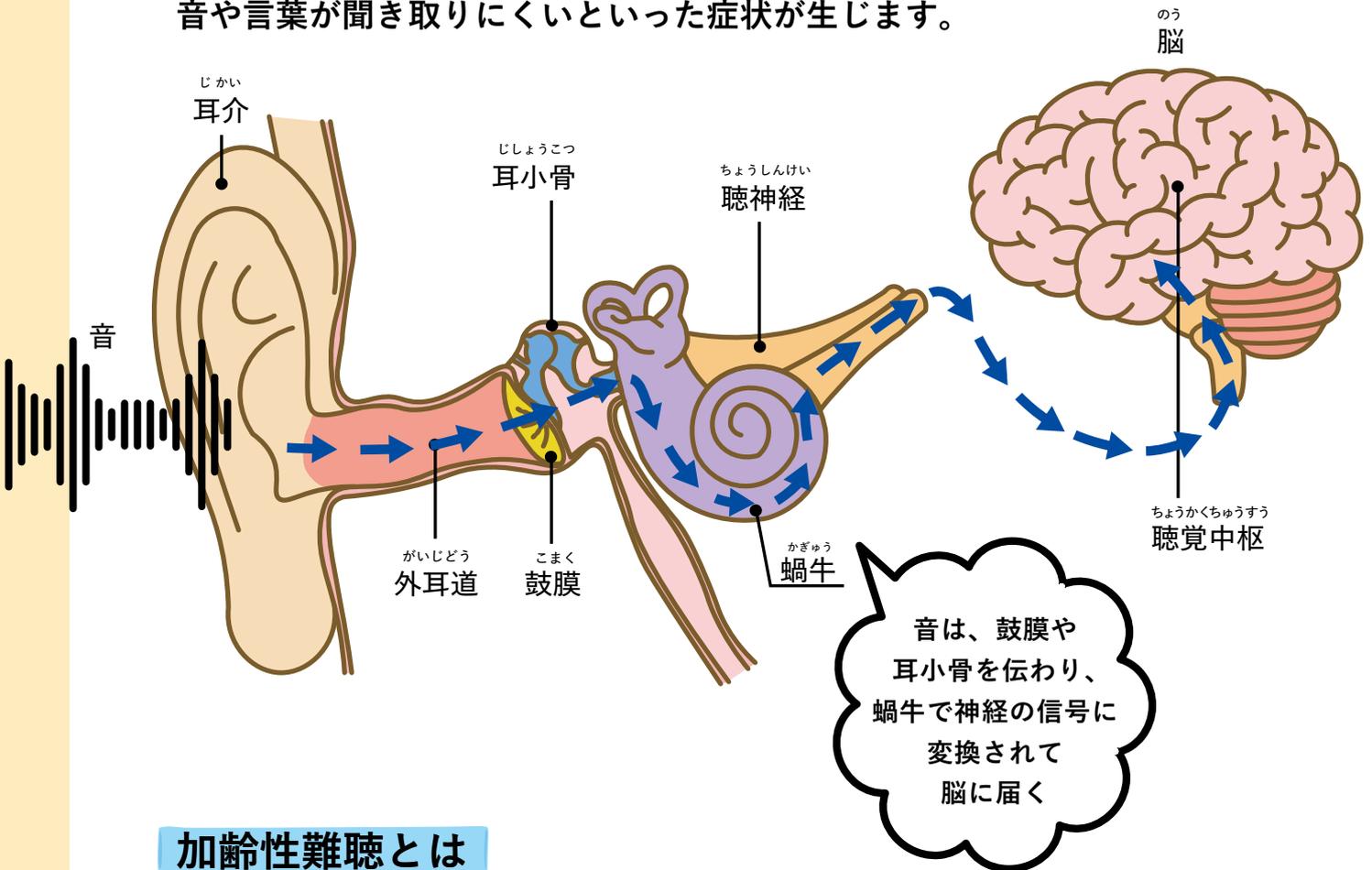




ポイント① 難聴とは？

難聴とは、音や言葉が聞き取りにくいことをいいます。

音が耳に入ってから脳に伝わるまで、どこかの段階で障害が起こり、音や言葉が聞き取りにくいといった症状が生じます。



加齢性難聴とは

難聴の中でも年齢とともにゆっくりと進む難聴を加齢性難聴といいます。

加齢性難聴は、高い音から徐々に聞こえにくくなります。物音などの低い音は聞こえますので、多くの方が難聴が始まっていることに気がつきません。

70歳代では、男性の約2人に1人、女性の約3人に1人が日常生活に不便を感じる程度の難聴になるといわれています。

そして、

- 音は聞こえるけど、ことばが歪み、聞き取りにくい。
- 騒音のある場所では、余計に聞き取りにくくなる。

という特徴があります。



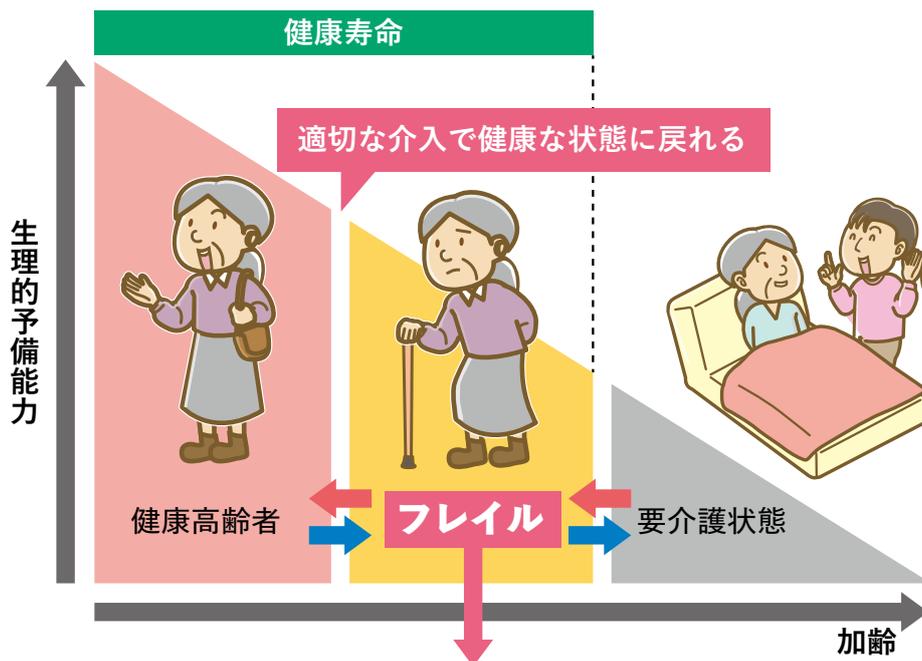


ポイント②

難聴はフレイルを引き起こす？

<フレイルとは>

フレイルとは、心や身体の活力が低下して弱ってきた状態です。介護が必要となる手前の段階を指し、適切な介入で健康な状態に戻ることができます。



フレイルは「社会的要素」「身体的要素」「精神的要素」の3つの要素から成り立っています。

3つの要素は相互に関係し合っており、いずれかが悪化すると要介護の状態になる危険性があります。

社会的要素

人や社会との関わりが減る

周囲からのサポートのない孤立状態
(閉じこもり, 独居, 困窮, 孤食)

フレイル

うつ
意欲低下
判断力低下
認知機能低下など

精神的要素

身体的要素

筋力低下や歩く速度の低下
咀嚼能力や飲み込み機能の
低下による食事摂取量の減少

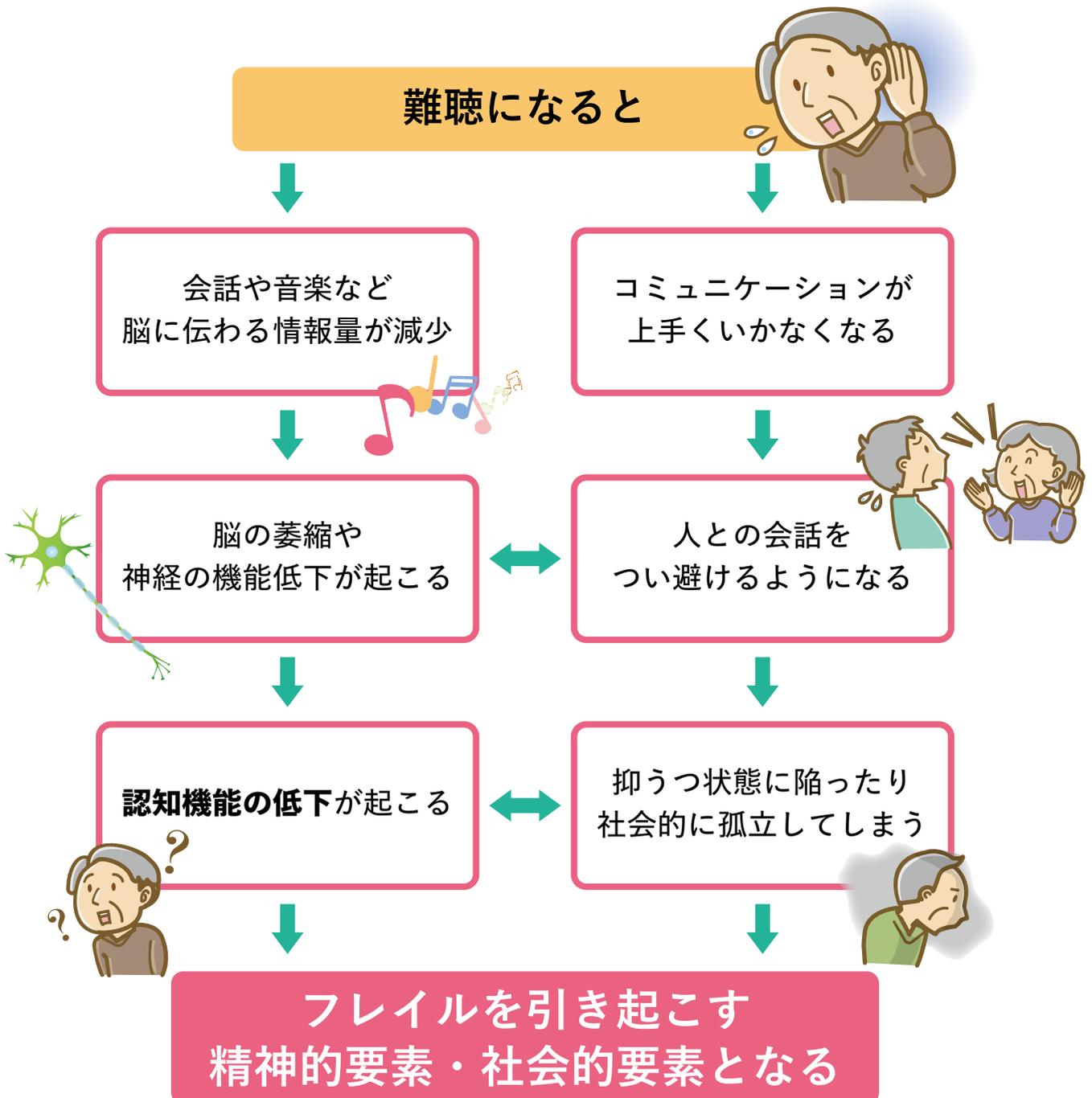


難聴はフレイルを引き起こす？

<フレイルと難聴の関係>

フレイルと難聴にはどのような関係があるのでしょうか？

以下の図のように、難聴はフレイル要素の1つである「社会的要素」や「精神的要素」に影響を及ぼすものとなります。





ポイント③

難聴になると認知症になる!?

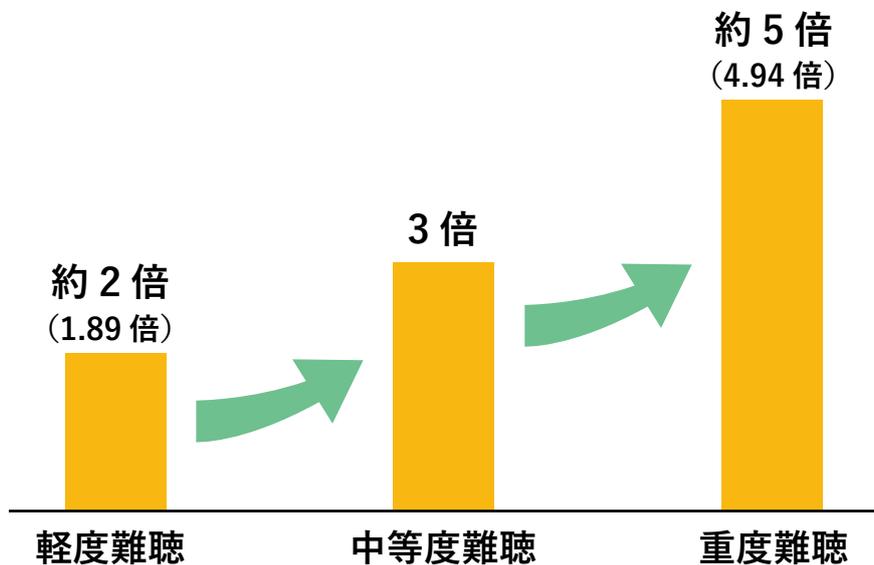
< 認知症と難聴の関係 >

「難聴」は認知症の危険因子の1つです！

認知症発症のリスク

難聴であることが認知症の発症リスクを高める可能性があります。

以下のグラフのように難聴のない人と比べて認知症発症のリスクが上昇します。



(Frank R. Lin et.al,2021)

よい聞こえで認知症を予防！

難聴に対して補聴器を装用することで、適切な「聞こえ」を維持でき、音の刺激が脳を活性化します。

さらに、家族や友人と楽しく会話をすることで、認知症の予防や発症を遅らせる効果が期待できます。

認知症予防のためにも
補聴器への期待が高まっています！



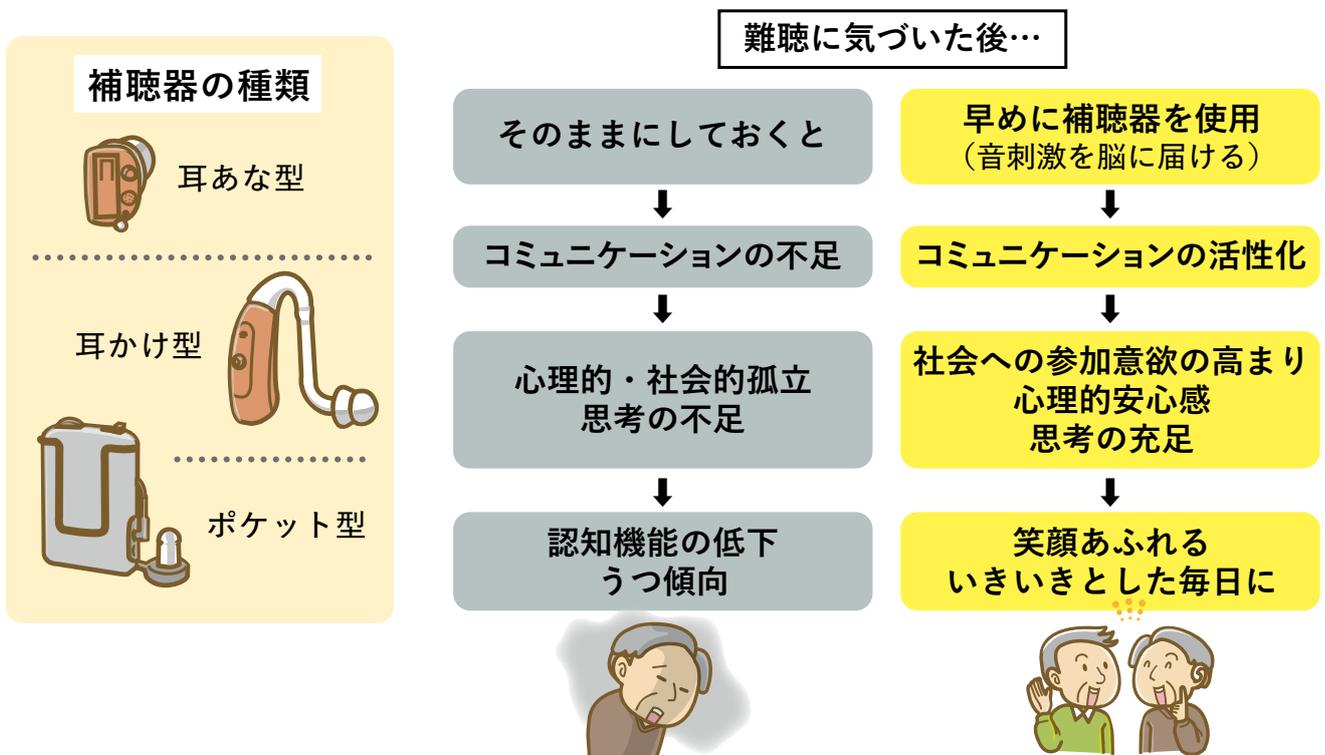


ポイント④

難聴には補聴器が有効！

聞こえを補うには、補聴器が有効です。補聴器は医療機器であり、マイクから入ってきた音を、残っている聴力に合わせて調整し、聞こえを補います。そのため、それぞれの人の聴力に合わせて補聴器が必要となります。

聞こえにくい状態を放置しないように**早めに補聴器を使い、脳へ刺激を届けましょう！**



補聴器に慣れるには…

補聴器は買ってすぐに快適に使いこなせる訳ではありません。毎日の生活の中で少しずつ慣らしながら自分に合ったものにしていきます。

購入後 1～2 週間目

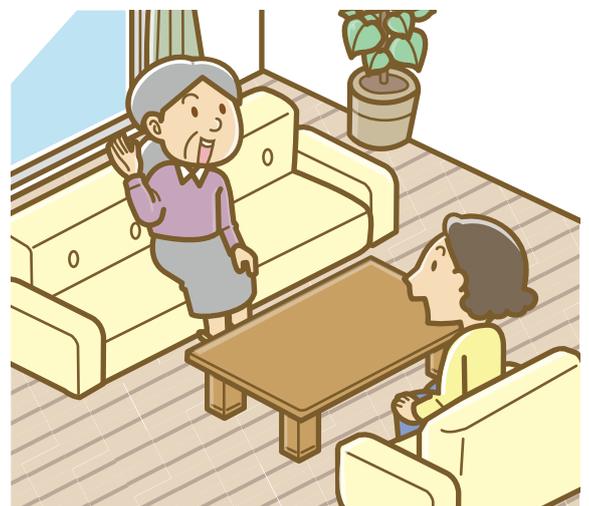
家の中の静かな場所での練習。

ご家族と 1 対 1 や少人数での会話で使用。

購入後 3～4 週間目

補聴器に慣れてきたら外出して
いろいろな音を聞いてみましょう。

友人とのおしゃべりや外出や旅行で使用。



補聴器を使うときの注意点



補聴器を使う際には次の点に注意しましょう。

- ▶ 補聴器を購入する前に、まずは最寄りの医療機関（耳鼻咽喉科）を受診し、御自身の聞こえの状態を把握しましょう！
- ▶ 御家族などと一緒に補聴器を選びましょう！
- ▶ 価格よりも「聞こえ」の程度や使用目的にあったものを選びましょう！（値段が高ければ良いわけではありません）
- ▶ 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！
- ▶ 定期的に専門医（補聴器相談医）や専門職（認定補聴器技能者）にみてもらいましょう！

お知らせ

相模原市では、介護予防を促進するため、65歳以上の高齢者向けの補聴器購入費用の助成を実施しています。
（補聴器を購入する前に申請が必要です）

助成額
上限 **2万円**
(1人1回まで)



【対象要件】

1. 介護予防事業等への参加とアンケートへの回答ができる方
2. 市内在住の65歳以上の方 ※施設への入所者は対象外
3. 市民税が非課税の方
4. 身体障害者手帳（聴覚障害）を交付されていない方、又は交付対象でない方
5. 補聴器を使う必要があると、医師から証明を得られる方



詳細は市の公式HPでご確認ください。

担当課：相模原市 高齢・障害者支援課 042-769-9249



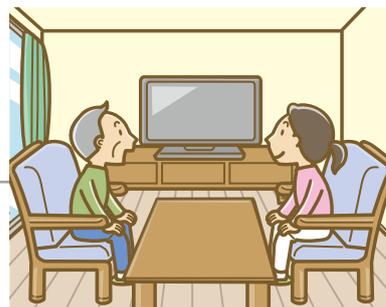
ポイント⑤

難聴のある方との コミュニケーション

難聴のある方に対しては、周囲の人が難聴を理解して、接することが大切です。難聴のある方に対するコミュニケーションには、次のポイントに気をつけましょう！

1 静かな環境を心がける

- テレビを消し、聞き取りやすい環境を作る。
- 1対1で話す。



2 こちらに注意を引きつける

- 相手の視界に入り、名前を呼ぶ・視線を合わせる。
- 身振り、手振りで合図する。

3 正面で向き合い、会話をスタート

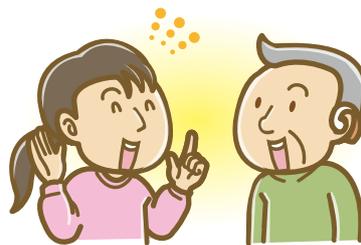
- 明るい場所で向き合うことで、口元や表情がよく見えるようにする。
- 表情豊かに話す と分かりやすい。

※マスクをしていると表情が分かりにくいので注意！

「4 話し方の工夫」をより意識しましょう！

4 話し方の工夫

- 普通の大きさの声で、ゆっくり、はっきり話す。
(補聴器を使用している場合、大声は逆効果)
- 身振り、手振りが加わると分かりやすい。



5 キーワードは文字で提示

- 大切な「ことば」は**文字に残す**と、聞き間違いによる誤解を防ぐことができる。

難聴のある方は聞こえに関する問題で、様々な場面で「暮らしにくさ」を体験しています。コミュニケーションをとる際、上記のポイントを意識していただき、難聴のある方が安心できるような関わり方を心がけましょう！