

ヒアリングフレイル ご存じですか？

聞こえについて

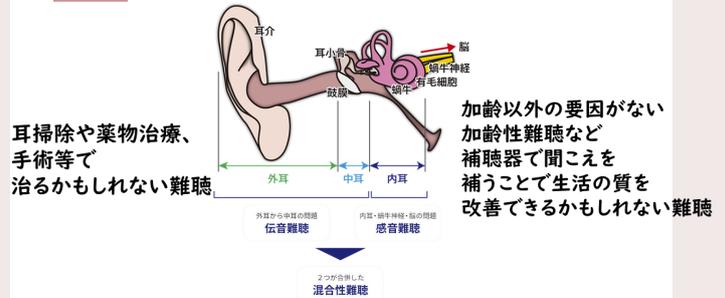
1

65歳をこえると、聞こえづらさを感じる人が一気に増え、75歳以上の**約半数**の方が聞こえづらさを感じています。

引用元：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 Hear well, Enjoy life
<https://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/>

2

聞こえづらい状態 = 難聴



引用元：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 Hear well, Enjoy life
<https://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/>

3 難聴になるとさまざまな社会生活に支障をきたします。

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くなる

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

認知機能に影響をもたらす可能性もある

引用元：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 Hear well, Enjoy life
<https://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/>

4 耳にやさしい生活を心がけることで難聴を予防しましょう。

- ・大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりしない
- ・騒音など、大きな音が常時出ている場所を避ける

テレビは適切な音量で観ましょう



引用元：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 Hear well, Enjoy life
<https://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/>

5 老化を遅らせ難聴を予防するために生活習慣を見直しましょう。

- ・生活習慣病の管理・栄養バランスのとれた食事をとりましょう
- ・適度な運動をしましょう
- ・規則正しい睡眠をとりましょう
- ・禁煙しましょう



引用元：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 Hear well, Enjoy life
<https://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/>

6 ききとりにくい・伝わりにくい時のひとくふう

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
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



引用元：大分県 介護予防活動支援マニュアル その6 聞き上手は「きこえ」にあり
https://www.pref.oita.jp/uploaded/life/2026200_2175839_misc.pdf

7 聞こえづらいと感じたら、早めの耳鼻咽喉科受診を



8 補聴器を使うときの注意点

- ・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!**