

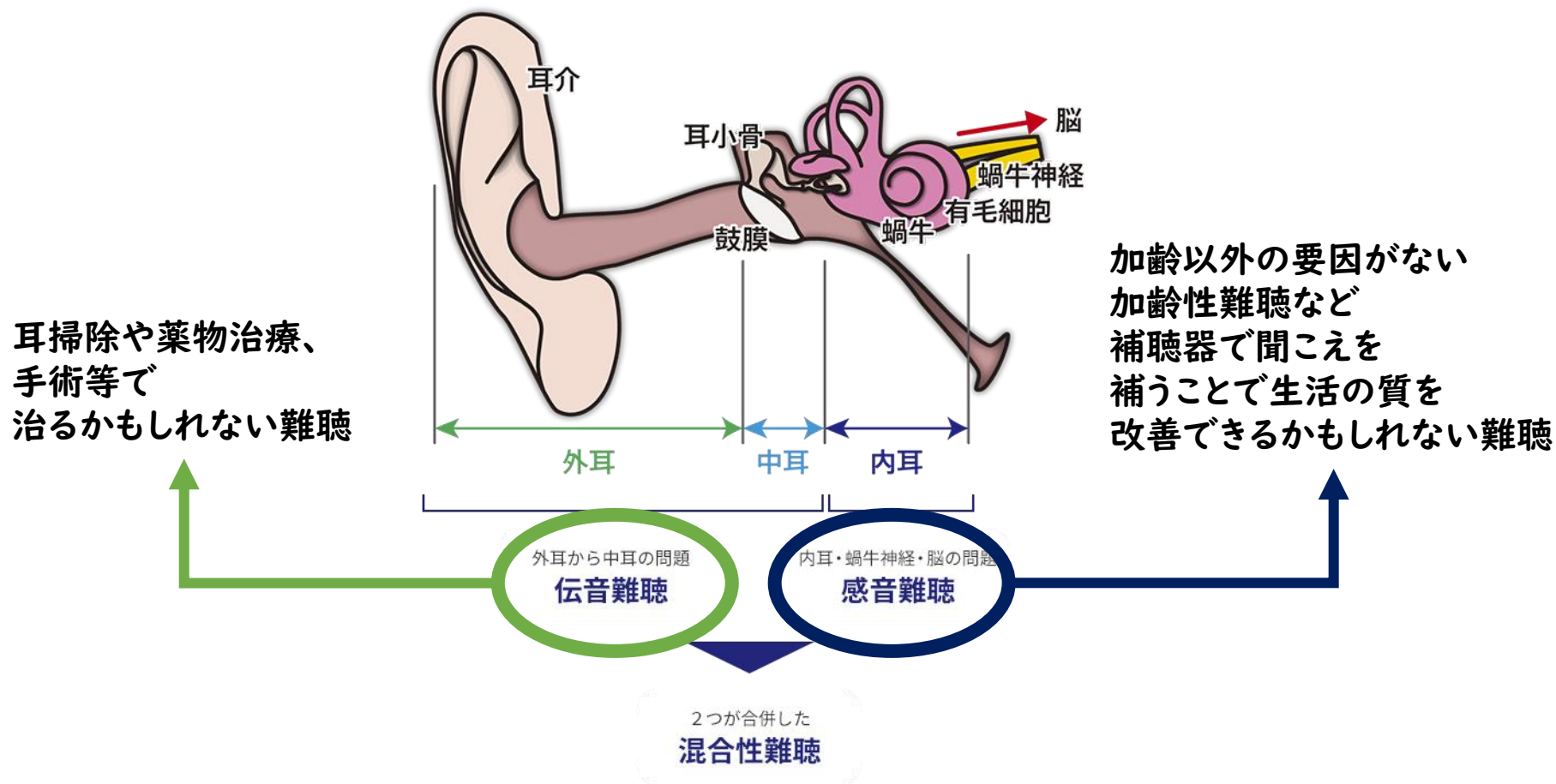
**「聞こえ」
について意識したこと
ありますか？**



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。



聞こえづらい状態 = 難聴



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なくなる



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



認知機能に影響をもたらす可能性もある

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



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・栄養バランスがとれた食事を取りましょう
- 適度な運動をしましょう
- 規則正しい睡眠を取りましょう
- 禁煙しましょう



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



聞こえづらいと感じたら、
早めの耳鼻咽喉科受診を



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！

補聴器を使うとこんな良いことが

- 人との会話が苦にならない
- 人と会話をする機会が増える
- 外出が増え、身体が活動的になる
- 脳への刺激が維持・向上する
- 脳のはたらきが活発になる



→ 日常生活が維持しやすいです





皆さまのご健勝をお祈りいたします。