



ポイント③

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。

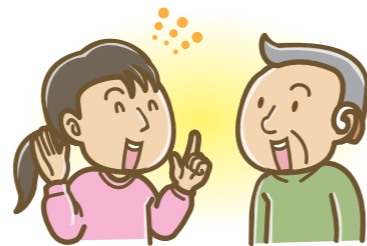
3 正面で向き合い、会話をスタート

- 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、ポイントを参考に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！

監修：北里大学 発行：相模原市

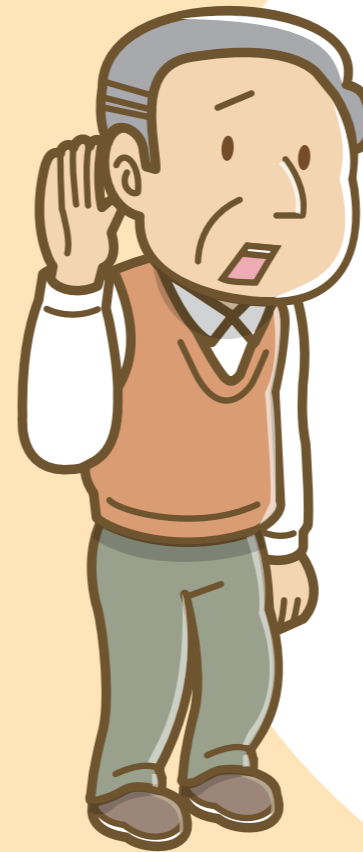
編集：相模原市役所 健康福祉局 地域包括ケア推進部 高齢・障害者支援課 TEL 042-769-9249



令和6年3月発行

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。

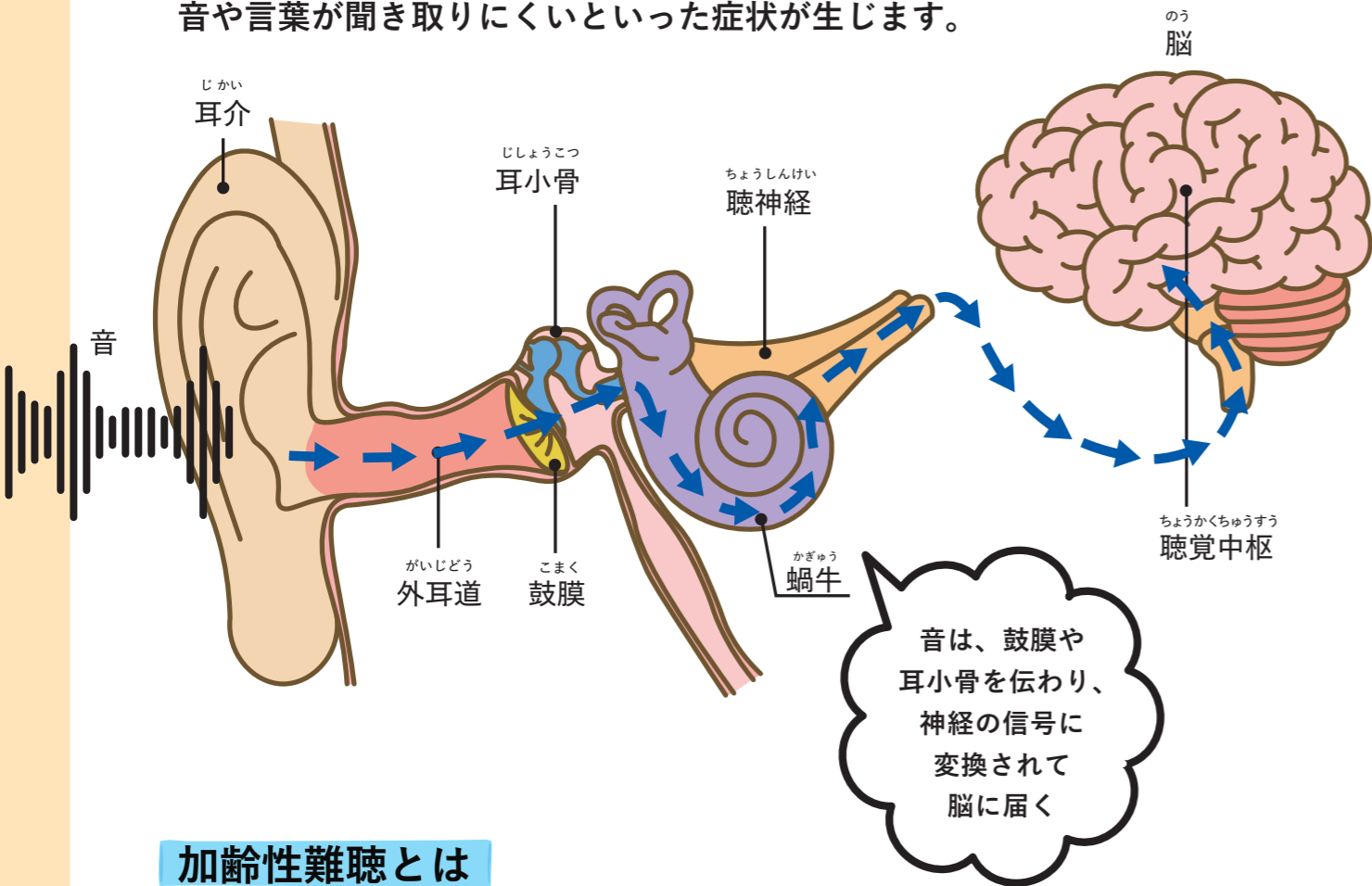
本パンフレットでは、難聴を理解するためのポイントを説明します。高齢者の聞こえの特徴や補聴器のことを正しく理解しましょう。





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、

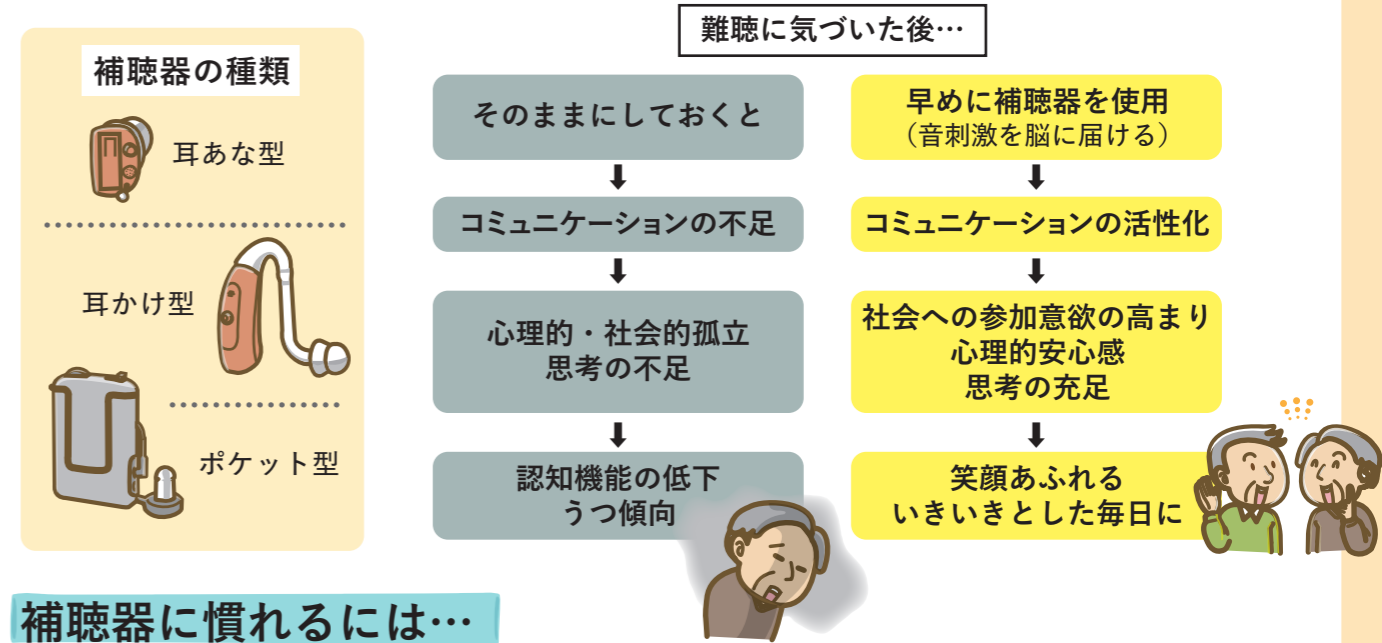
- 音は聞こえるけど、ことばが歪み、聞き取りにくい。
 - 騒音のある場所では、余計に聞き取りにくくなる。
- という特徴があります。



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。

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で少人数で

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 外出や旅行で



お知らせ

補聴器を安全で効果的に使用するために、購入の前に専門医（補聴器相談医）の診察を受けることや、専門職（認定補聴器技能者）のいる補聴器販売店で購入することをお勧めします。

相模原市では、介護予防促進事業として、補聴器購入費用の助成を実施しています。助成金額や対象期間、要件など、詳しくは市HP等でご確認ください。



市HP