



フレあえル



フレあえルは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

今月のテーマ | 会話は脳の栄養 ～難聴について考える～

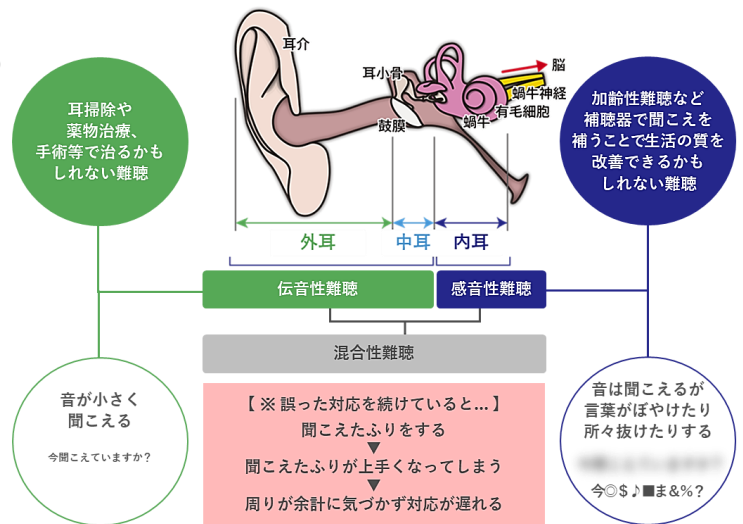
難聴と聞くと「全部同じ」と思われる方も多かもしれませんが、聞こえにくさにも種類があり、生活や健康にも影響を及ぼします。今月は「難聴」の基礎知識と生活の工夫について掲載します。

聞こえにくさにも種類がある

難聴は、伝音性難聴・混合性難聴・感音性難聴の3つに分類されます。

それぞれ“聞こえにくさの原因”が異なるため、効果的な声のかけ方も変わります。

つまり“難聴の方には大きな声で話せば良い”という対応は、正しい場合もありますが、逆に聞きとりにくくなる場合もあるということです。



【出典】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/>より引用・一部改変.

難聴による生活や健康への影響

難聴は“聞こえの問題”だけではありません。難聴になると、日常生活の様々な場面で困りごとが増えます。

- 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
- 社会的に孤立し、うつ状態になることがある



難聴を
放置すると

家に閉じこもり、
会話や刺激が減少

活動量の低下

心身の衰え

フレイル・認知機能低下の
危険性が高まる

【出典】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/>より引用・一部改変.

まずは早めの気づきから 耳の健康チェック

- 会話で聞き返すことが多い
- 後ろから声をかけられると気づきにくい
- テレビ・ラジオの音量が大きいと言われる
- 聞きとれなかった時に推測で言葉を判断する
- 電話・インターホンなどの電子音が聞こえにくい
- 複数人の会話についていけない



✔ が付いた方、ご自身の「聞こえ」が気になる方は、耳鼻咽喉科への相談をおすすめします。

【出典】厚生労働省ホームページ
<https://www.mhlw.go.jp/nanntyou/>より引用・一部改変。

耳を大事にする暮らしのコツ

- 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
- 適度な運動で血流を良くする
- 規則正しい睡眠をとる
- 静かな場所で耳を休ませる



【出典】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/>より引用・一部改変。

聞きとりにくい・伝わりにくい時の工夫で みんなでフレイル・認知機能低下予防を

- ◎ 顔を見て、ゆっくり・はっきり話す
(口元・表情は大きな助けに)
- ◎ いきなり本題に入らず、短い前置きを入れる
(話題の予測ができ、聞きとりやすくなる)
- ◎ 背後から話しかけない
- ◎ 場の雑音を減らす(テレビを消す・窓を閉める)
- ◎ 文章で補う(メモ・指差し・携帯の画面)
- ◎ 伝わらない時は言い換える



【出典】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より引用・一部改変。

作成

三重県言語聴覚士会 地域包括ケア部
言語聴覚士(リハビリ専門職)



発行

四日市市役所 高齢福祉課
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえろ

公式LINEで毎月配信中!
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索
⇒下記IDを入力

@022mtaqp