

加齢性難聴についての おはなし

👂 耳の聞こえ 気になっていませんか？



加齢により聴力は低下します。

70歳男性で5～6人に1人、女性では10人に1人程度に難聴があると言われています。

難聴になると、コミュニケーションが苦手になったり、人のお付き合いがおっくうになったり、外出を控えているうちに意欲が低下したり・・・さまざまなマイナスな影響があると考えられています。

海外の研究では、加齢性難聴が認知症の危険因子の1つであることが分かり、加齢性難聴への対策が認知症の発症や予防に影響を与えることが示されました。

それでは、加齢性難聴の予防のためにはどうしたらいいのでしょうか？

👂 耳にやさしい生活を心がけましょう

- ・大音量で長時間テレビを見たり、音楽を聴いたりしない
- ・適度な運動・バランスのとれた食事・規則正しい生活をする
- ・高血圧・糖尿病などの生活習慣病の予防をする
- ・禁煙をする

これなら今からでも始められますね。



👂 聞こえにくい人と話すときのポイント

① 静かなところで

周りに雑音があると聴き取りにくいものです



② 正面で口元を見せて

アイコンタクトも大切です



③ ゆっくりと はっきりと

少し大きめの声でゆっくりと話すことが大切です



④ 視覚情報も使って

スマートフォンやタブレット、時にはジェスチャーや筆談なども使いましょう

