

プログラム4(1) 『耳の聞こえチェック』

生活目標	自分の聞こえのレベルを正しく知りましょう
------	----------------------

目的・効果	難聴進行予防／難聴と上手に付き合う
-------	-------------------

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
10分	講話・勉強会			鉛筆/資料 チェックシート

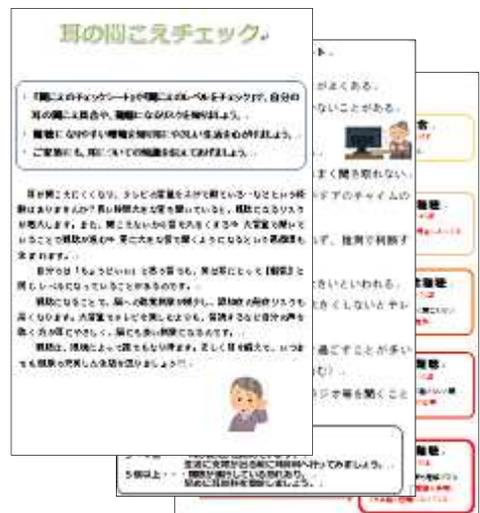
注意点など	
-------	--

1. 聞こえについての説明

- 環境次第では、年齢に関係なく難聴になる。若年性の難聴も増えている。
- 大きな音を聞いている時間が長くなると、難聴のリスクも増加。
- 自分ではちょうど良いと思っけていても、耳にとっては騒音と同じレベルになっていることもある。
- 「聞こえないから、音を大きくする」 → 「大きな音を聞いているから難聴が進む」という悪循環。
- 難聴により、脳への聴覚刺激が減少するため、認知症にかかるリスクも高くなる。
- 大音量でテレビを見るよりも、自分の声を聴く方が耳にやさしく脳にも良い刺激。
- 見えづらいということは、「あるものがよく見えない」ので本人にもわかりやすいが、聞こえづらい(聞こえない)ということは「はじめからない」と一緒なので、本人には気づきにくいことが多くなる。難聴は「見えない障がい」。
- 日常会話は、30dB～60dB。日常会話に支障が出始めた時には、すでに中等度難聴へ移行している場合が多い。
- 高齢者の場合、本人は聞こえづらくなっていることに気づかない事も多いので、家族が注意深く見守ることも必要。
- 「ささやき声」や「ひそひそ声」が聞こえるかどうか、軽度難聴か正常かの境目になる。静かなところで、1メートルほど離れたところ(後ろ)から、「ささやき声」が聞こえれば正常。

2. 「聞こえのチェックシート」の使い方

- 当てはまるところにチェックする。
- チェックした数で診断し、自分の状態を知ってもらう。
- 本人だけでチェックすると、本当は聞こえていなくても「聞こえている」と勘違いしていることがあるので、家族でお互いの事をチェックし合う。



3. 「聞こえのレベルをチェック」の使い方

- 当てはまる回答に矢印を進める。
- 自分の聞こえの状態を知ってもらう。