

年齢とともに「聞こえにくくなつたな」と思うことはありませんか？
もしかしたら、それは**加齢性難聴**かもしれません。

聞こえにくくいを、ほつとかない！

聞こえを大切にして、コミュニケーションを楽しみましょう

最近、テレビの音が
よく聞こえないわ

話し声が、前より聞き
とりにくくなつたかしら



聞こえにくくいのは、
仕方ない

年のせいだから、
諦めるしかない

諦めないで早めに対応することが、よりよい聞こえと健康維持に大切です。聞こえにくさを感じたら、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。治療で聴力が改善する場合もあります。加齢による難聴は、補聴器で聴力を補い、自分に合ったよりよい聞こえのために聴覚トレーニングをしていくことが大切です！

放っておくとどうなるの？？

コミュニケーションが難しくなり、疲れてしまします。気分の落ち込みや理解力の低下、外出の機会の減少につながることも。活動量が減り、フレイル（心身の機能低下）を引き起こす要因となることもあります。



聞こえを維持することは、生活の質（QOL）を高めます



趣味や、友達とのコミュニケーションがより楽しくなります。
聞こえを大切にすることは、介護予防、認知症予防につながり、
活き活きとした暮らしを送ることにつながります。

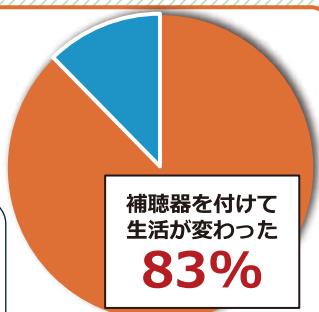
補聴器を付けて、活き活き暮らしていきましょう！

補聴器を付けている方の**83%**が、
日常生活に良い変化を感じています。



【変化を感じたこと】

人の声が聞き取りやすくなつて、会話が増えた！
これまでより小さい音で、テレビを見られるようになった！
・外出する機会が増えた・趣味や活動の場が広がった
・クラクションに気づけ安心して外出できた



令和5年度練馬区高齢者補聴器購入費用助成事業利用者アンケート結果より

みなさんも、“聞こえ”について考えてみませんか？裏面に続く→→→

担当 練馬区高齢者支援課在宅介護支援係 ☎03-5984-4597

ご自身の聞こえの状態について、確認してみましょう！

聞こえのセルフチェック

(一社)日本補聴器販売店協会 聞こえチェックより改変

- 会話をしているときに聞き返す。
- 後ろから呼びかけられると気づかないことがある。
- 聞き間違えが多い。
- 話し声が大きいと言われる。
- 見えないところからの車の接近に気づかない。
- 電子レンジなどの音が聞こえない。
- 耳鳴りがある。



1～2個・・・実生活でお困りごとがあれば耳鼻咽喉科を受診しましょう。

3～4個・・・耳鼻咽喉科で相談してみましょう。

5個以上・・・早めに耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします。

聞こえにくさが気になったら、どうするの？

ステップ①	耳鼻咽喉科を受診し、難聴の診断や治療を受けましょう。 補聴器の必要性や効果についても相談しましょう。 ★認定補聴器相談医がいる耳鼻咽喉科もあります。
ステップ②	補聴器の販売店で相談し、自分にあった補聴器を選びましょう。 ★適切な調整とアフターケアが受けられるお店を選びましょう。 認定補聴器技能者がいる販売店もあります。
ステップ③	補聴器を使用して聴覚トレーニングをしましょう。 慣れるまで数か月かかることも。メンテナスを忘れずしましょう。



耳より情報！

中等度難聴の方を対象に、
補聴器購入費用を一部助成します！

補聴器を付けるなどして、適切に「聞こえ」を維持し、人との交流を楽しむことが認知症予防にもなります。助成を受けるには、購入前に申請が必要です。

【助成限度額】 練馬区高齢者聞こえのコミュニケーション支援事業

【練馬区ホームページ】

住民税非課税の方	住民税課税の方
72,000円まで	36,000円まで



詳しくは、区ホームページをご覧下さい →

練馬区 補聴器



担当 練馬区高齢者支援課在宅介護支援係 ☎03-5984-4597