



高齢者とコミュニケーション

高齢になると、誰でも耳や口の働きが悪くなっていきます。人と話すのがおっくうになって、人と会うことや外出を控えていると、身体の機能も衰えていきます。聞こえや滑舌が悪くなったと感じたら、その原因を知って、早めに対策を立てましょう。

コミュニケーションの問題は、高齢者の問題ではなく、周りの人たちの問題でもあります。話し方を工夫して、みんなが会話を楽しめる環境を整え、高齢者がひとりで悩まないようにしましょう。

<高齢者と聞こえ>

こんなことはありませんか？

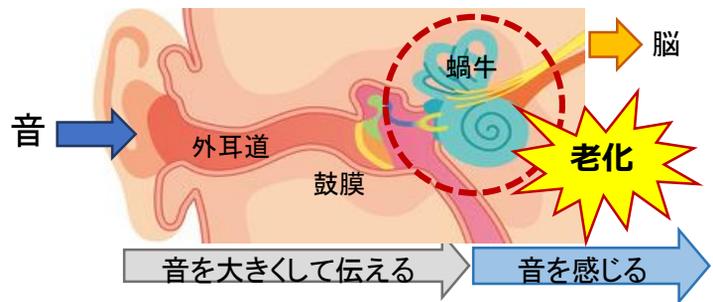
- * 体温計や家電のお知らせ音が聞こえない。
- * テレビの音が大きいと言われる。
- * 人の話を何回も聞き返す。声は聞こえるのに、何を言っているかわからない。

高齢者の難聴の特徴

- ① 高い音が聞こえにくい。
- ② 人の声がこもって聞こえる。
- ③ 大きい音はうるさく感じる。



30歳を過ぎると、音を感じる細胞が衰えて、聞こえがだんだん悪くなります。



テレビの音を手元で大きくする小型スピーカーや電話に接続して声を大きくする機器は便利です。聞き取りやすい音に変換してくれるスピーカー型の機器もあります。

<補聴器一口メモ>

補聴器は、音を大きくするだけではありません。周波数ごとに音の大きさを細かく調整して、その人に合った聞き取りやすい音に調整できます。

- 1) 耳鼻科で聴力を測定してから購入しましょう。
- 2) 毎日使って慣れましょう。
- 3) 初めはこまめに調整に通いましょう。
何度でも無料で調整できます。
- 4) 見た目よりも使いやすさを優先しましょう。



いろいろな補聴器



<声が出ない、滑舌が悪い>

こんなことはありませんか？

- * 声がかすれる。声が小さい。
- * 何回も聞き返される。
- * よだれが出てしまうことがある。
- * 食べ物をこぼすことがある。

声を出したり、話したりするための舌や唇、のどや胸の筋肉も加齢とともに衰えます。

また、歯がぐらぐらしていたり、口が乾いていても、はっきり話せなくなります。

口も健康チェックと筋トレが必要です！

<口の体操>



5回ずつ3セット繰り返しましょう。
速くなくても丁寧に言うことが大切です。

<楽しい会話のコツ>

耳や言葉が不自由な人も、そうでない人も、少し話し方を工夫すると、会話が弾むようになります。

- ♥ 顔を見て、ゆっくり、はっきり話しましょう。
- ♥ わかりやすい言葉に言い換えてみましょう。
- ♥ 相手の話は、じっくり最後まで聞きましょう。
- ♥ 筆談やジェスチャーも併用しましょう。
- ♥ 大切なことはメモにしましょう。



港区立介護予防総合センター ラクっちゃ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2F TEL 03-3456-4157 FAX 03-3456-4153
<http://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/>