高齢期の難聴と
コミュニケーション（会話）の
ポイント

いくつになっても人との交流や会話は楽しみですが、高齢になると聞こえが悪くなる方が増えてきます。話し手が気をつけるだけでコミュニケーション（会話）は取りやすくより楽しくなります。

○高齢期の難聴（加齢性難聴）とは？

「高齢期の難聴」についてと、話し手が気をつける「コミュニケーション（会話）のポイント」についてご紹介します。

高齢になると、耳の「聞こえ」の力が衰えてきます。

耳の内耳という部分にある音を伝える役割を担う細胞（有毛細胞）が、加齢とともに減少することが原因で起こります。

高い音が聞き取りづらくなることが多く、音が聞こえてくる方向が判別しにくい、早口の言葉が聞き取りにくいなど、人により症状に違いもあります。

○加齢性難聴からくる問題

高齢者の方にはいつまでも元気に社会で活躍していただきたいものです。

加齢性難聴は数十年かけて少しずつ進行するため、聞き取りが悪くなっているという自覚がない場合があります。

また、難聴の高齢者の中には、相手の話していることが正確に聞き取れず、「何度も聞き返すのは相手に悪い」と考えてそのまま黙ってしまったり、わかったふりをしてしまう例もあります。

このように、会話がうまくいかない等を繰り返したことで、無口になってしまったり、引っ込み思案になってしまうなど、気持ちにも影響を及ぼすことがあります。さらに、社会交流が減ったり、認知機能が低下しやすいともいわれています。

○「コミュニケーション（会話）のポイント」とは?

話し手が気をつける「コミュニケーション（会話）のポイント」は【 5つの心配り 】です。

①相手の注意を引いてから話し始める

難聴の人は、話の始まりを聞き逃し、話についていけなくなることがあります。
難聴の人に聞く心の準備を持ってもらいましょう。

注意のひきかたの例

- 声かけをする　「○○さん」　「あのね」　「ちょっといい？」
- 視線を合わせる
- 身振りで合図する　『身をのりだす』　『身体に触れる※』
  『手を振る』　『肩にさわる※』　など

※相手の身体に触れる際は、相手に不快を感じさせないよう気をつけましょう。

②顔を見ながら相手に向かって話す

表情・しぐさは『コミュニケーションの表情を豊か』にします。
顔をみながら相手に向かって話すと言葉が相手の耳に届きやすくなります。
口の動きは言葉の理解を助けになり、 表情から心の動きが伝わります。

好ましくない話し方

- 耳元で話す⇒用件を伝えるのみでコミュニケーションを楽しめない。
- 後ろや横から話す⇒補聴器をつけていても話しかけに気づかないことがある。

③ゆっくり、ハッキリと話す

「早口」は最も わかりにくい話し方です。早口だとスピードについていけなくなります。難聴の人は、音を聞いてから意味を理解するまでに時間がかかります。

ポイント

- 言葉の始まりに注意し、パ行・タ行・カ行・サ行を明確にハッキリと発声する。
- 『ことばのまとまり』をはっきりさせて話す。
  例：今日は天気がいいですね ⇒ きょうは 天気が いいですね

④普通より少し大きめの声で話す

小さい声だと、難聴の方の耳に言葉は届きません。
大きすぎる声は、母音だけが大きくなり聞き取りにくくなります。
難聴の人が『聞きやすい大きさ』で話しましょう。

⑤近づいて話す

近づくと聞こえやすくなります。
補聴器を使っていない人には一歩近づいて話しましょう。

ポイント

『１～２m位の距離』で話しましょう。
※近づきすぎは、難聴の人が不愉快に感じます。

○補聴器について

補聴器は、「若いころの聞こえ方に戻す」という機器ではなく、「聞こえなくなった音を補う」機器です。自分では気づかないうちに難聴が進行することもありますので、聞こえに気になることがあったら、早めに耳鼻科医院に相談しましょう。

耳鼻科医院に相談する際は、生活や仕事のどんな場面で困っているのかなど、聞こえ方を改善したい場面をご自身で整理してから行くと良いでしょう。

＜補聴器と距離＞

補聴器は、１～２m 位の距離での会話に適しています。
補聴器は、３m以上離れると、聞きとりづらくなります。

※なお、補聴器にはいろいろな機器があり、扱い方や価格もちがいます。
周囲の環境や難聴の程度によって、効果の程度は異なります。
使用や購入については耳鼻科医院に相談し、購入後も調整やお手入れをすることが大切です。

発行・編集　ふじみ野市役所　高齢福祉課

電話　049－261－2611　（代表）

ふじみ野市PR大使
『ふじみん』

無断転載・複製禁止