

## 「音の聞こえ方」の変化に対する早期対応

聞こえにくさを「年齢のせいだから」とあきらめていませんか。しかし、「音の聞こえ方」の変化に早く気づき、適切に対応することで、これまでの生活を続けやすくなります。

「音の聞こえ方」は、人との会話や外出、趣味、地域活動など、日常生活のあらゆる場面に関わり、生活の質を支える大切な要素です。「音の聞こえ方」に不安を感じたら、まずは専門機関への相談が大切です。

## 補聴器という選択肢

「音の聞こえ方」に不安を感じたときの対応方法の一つに補聴器があります。

補聴器は音を聞き取りやすくし、会話や日常生活をサポートする機器です。適切に調整された補聴器を使用することで、会話がしやすくなり、外出や交流の機会が広がることも期待できます。

近年は、小型で目立ちにくいタイプや、スマートフォンと連携できるタイプなど、使いやすい製品が増えており、日常生活に取り入れやすくなっています。

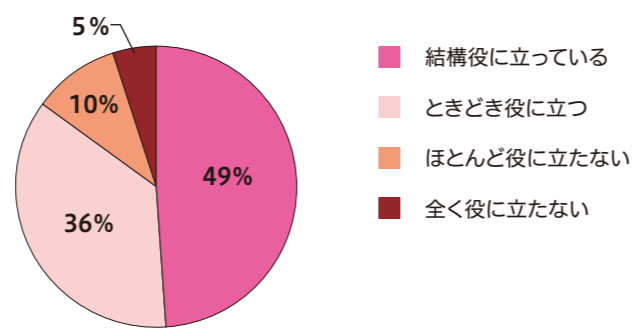


## 補聴器がもたらす生活の変化

補聴器を使用している人の多くが、生活の質の向上を実感しています。聞き取りやすさの改善はもちろん、家族や友人との会話がスムーズになることで、人とのつながりが保ちやすくなり、趣味や地域活動への参加など、日々の暮らしの充実にもつながっています。

また、周囲の音が把握しやすくなることで、外出時の安心感が増すなど、生活全体に前向きな変化を感じる人も少なくありません。

補聴器使用者の生活満足度 (JapanTrak 2025 調査報告)



## 補聴器購入にかかる助成制度

平戸市では、「音の聞こえ方」に不安を感じている高齢者が、安心して補聴器を利用できるよう、購入費の一部を助成しています。

○対象 以下の全ての要件を満たす人

- ▶平戸市に在住する65歳以上の人
- ▶両耳の聴力レベルが50デシベル以上の難聴の人
- ▶耳鼻咽喉科の医師が、治療の改善が見込めず補聴器装着で効果が期待できると判断した人
- ▶身体障害者手帳(聴覚障害)の交付対象ではない人
- ▶住民税非課税の人

○助成内容 補聴器購入費用の3分の2を助成(千円未満切り捨て)

※助成上限額は40,000円で、助成は一人につき1回限りです。

○注意点 助成金の交付決定前に購入した補聴器は対象になりません。必ず助成申請後、助成金交付決定通知が届いてから補聴器を購入してください。

※詳細については、右の二次元コードから平戸市ホームページをご確認ください。

▼詳細はこちら



# 耳から始まる健康づくり

～音を感じて広がる笑顔の毎日へ～

☎ 長寿介護課高齢者支援班 ☎22-9133



「最近、少し聞こえにくい」と感じることはありませんか。「音の聞こえ方」は年齢とともに変化していくものですが、加齢だけが原因とは限りません。生活習慣や環境、病気など、さまざまな要因が重なって聞こえにくさが生じることもあります。そのままにしておくと、日常生活に思わぬ影響が出ることもあるため、早めの気づきが必要です。

## 聞こえにくさが引き起こす影響

耳が聞こえにくくなると会話が聞き取りづらくなり、聞き返すことへの気まずさや会話についていけない不安から、集まりや外出を控えてしまうことがあります。その結果、人との交流が減り、外出の機会も少なくなることで活動量が低下し、心身の調子が落ちやすくなります。

こうした変化が積み重なると、**フレイル(虚弱)**と呼ばれる状態につながる可能性があります。

**フレイル(虚弱)**とは、心身の機能がゆるやかに弱っていく状態で、放置すると要介護へ進行する可能性があります。生活習慣を見直すことで改善が期待できます。

### フレイルの主なサイン

- ▶体力や筋力が低下する
- ▶疲れやすくなる
- ▶外出や活動の機会が減る
- ▶食欲が低下する
- ▶人との関わりが少なくなる



### フレイルの予防策

- ▶人との交流を増やす
- ▶バランスの良い食事を取る
- ▶無理のない運動を続ける
- ▶口腔ケアを行う

さまざまな運動に取り組む元触よかよか会(生月)の皆さん▼



## 難聴に伴うリスク

聞こえにくさをそのままにしておくと、さまざまな健康リスクが高まることが分かっています。

例えば、周囲との会話が減ることで認知症のリスクが上昇したり、気持ちがふさぎ込みやすくなったりすることがあります。また、音や声が聞き取りにくいと、周囲の状況を把握しづらくなり、転倒や事故につながる危険性も高まります。

現在、日本には約1,500万人以上の難聴者がいると推計されています。難聴は決して特別なものではなく、誰にとっても身近な健康課題になっています。