



あなたの声と耳は元気ですか？



最近、「耳が聞こえにくくなった」「声が出にくい」と感じることはありませんか？ 耳が聞こえにくいと人と話すのがおっくうになったり、声が出ないと人との会話も楽しめませんね。原因、対処法を知り、いつまでも元気な「声」と「耳」を維持していきましょう！

「のどの老化チェック」

大きく息を吸って、「あー」と一息でできるだけ長く声を出してみてください。
男性は15秒、女性は12秒、声が続くかどうか老化の目安となります。

参考文献：「週刊！健康カレンダー カラダのキモチ」ホームページより

「耳は老化が現れやすい」

一般的に高い音から聞こえが悪くなり、体温計の「ピピピ！」といった高音が聞こえにくくなります。これを「老人性難聴」と言います。
音は聞こえても言葉として聞き取りにくくなり、特にパ行、夕行、力行、サ行の聞こえが悪くなる傾向があります。

☆のど周辺の筋肉が衰えると・・・



「かすれたしわがれ声」になってしまいます。

また、食べ物や飲み物が気管の方へ入ってしまうことでむせやすくなり、「誤嚥性（ごえんせい）肺炎」を引き起こすこともあります。

さらに、口の開閉や舌を動かす筋肉が衰えると、滑舌も悪くなります。

*病気が原因で声が出にくい場合もあります。異常を感じたら早めに受診をしましょう。

☆聞こえが悪くなると・・・



「電話に出たくない」「友人や近所の人に話しかけれない」といった気持ちになり、徐々に会話が面倒になり、引きこもりがちになるおそれがあります。

また、外部からの刺激が減ってしまうと認知症のリスクも高まります。

*聞こえにくく感じたり人との会話に困難を感じたら、まずは受診をしましょう。「耳あか」や「中耳炎」などが原因で聞こえにくくなっている場合もあります。

☆元気な声を保つために

- ① 声を出す（人と話す、歌う）～歌うことは声のジョギング～
- ② のどを乾燥させない（水分を摂る、部屋の加湿）
- ③ お酒や喫煙、ストレス等でのどに負担をかけない。

～ 声帯のトレーニング法 ～

- ① 両手を胸の前で合わせ、指を伸ばしてぴったりつける。
- ② 「1」と声を出すと同時に両手を押し合う。この時、短くはっきりと発声する。
- ③ 一度力を抜き、「2」と言いながら、再び両手を押し合う。
- ④ これを「10」まで繰り返す。



のどや耳の老化は、発声や聞こえだけでなく、身体全体に影響が出てきます。他者とのコミュニケーションは何よりも脳に刺激を与えます。
日頃より、喫茶や給食会といった「地域の集い場」へ参加するなど、健康維持、認知症予防に努めていきましょう！

聞こえにくい方への

ちょっとした心配りのポイント

- ① 騒音を小さくし、聞き取りやすい環境で話す。
- ② 話しをする前に声かけし、意識を会話に向けてもらう。
- ③ お互いの顔を見ながら話す。
（口元や表情が見やすいように）
- ④ 普通の大きさの声で、ゆっくり、はっきりと話す。
- ⑤ 話す内容は簡潔で短い文にする。

参考文献：「NHKチョイス@病気になったとき」「老化予防対策ガイド」
「健康生活」他 ホームページより