

団体名	うぐいすヘルスケア株式会社
講習会名 (テーマ)	耳の健康とフレイル予防 ～聞こえづらさを放置しないで～
と き	2022年6月30日
会 場	港区立産業振興センター 研修室1
参加者数	40名
内容報告	<p>1. 内容の説明</p> <p>聞こえづらさを放置すると、フレイル（心身機能の虚弱化）や認知症のリスクが高まると言われています。</p> <p>講演会を通して耳の聞こえと健康のことを学び、健康長寿を促進します。</p> <p>講演内容</p> <p>(1) 難聴はフレイルや認知症の原因？ ～耳の健康と心身機能の関係を知ろう～</p> <p>(2) あなたの聞こえはどれくらい？ ～10個の質問でチェックしよう～</p> <p>(3) 難聴は予防できるの？ ～適切な音量と食生活を心がけよう～</p> <p>(4) 補聴器ってなに？ ～支援機器を用いた難聴への介入～</p> <p>2. 講習と感想</p> <p>(1) まずは難聴とフレイルについて説明しました。聞こえづらさを放置することによってコミュニケーションが少なくなることにつながり、心身の虚弱に結びつくと考えられていることをお伝えしました。</p> <p>(2) 難聴の目安をチェックする質問紙を配付して、結果ごとに気を付けるようなことなどを確認しました。</p> <p>(3) 難聴を予防するために意識すると良いこととして、大きな音を聞き過ぎないことを伝えるとともに、生活習慣等に気を付けることをお伝えしました。</p> <p>(4) 難聴を自覚し始めた場合の対策の一つとして補聴器の活用を紹介し、補聴器を活用するためには適切な調整や装用練習（トレーニング）が必要なことをお伝えしました。</p> <p>フレイルという言葉に聞き馴染みがない方も多いかと思いましたが、参加者の半数近くが聞いたことがあるということでした。また、質疑応答やアンケートからも、補聴器や難聴に関する意見や質問が多かったこともあり、聞こえの健康に対する関心の高さを実感いたしました。</p> <p>3. 受講者の質問等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・補聴器と集音器は違いますか？ (医療機器として登録されている点や、細かい調整ができることを説明しました)</li> <li>・補聴器を着けるトレーニングは一人でやるものですか？ どうやるのですか？ (補聴器を毎日使い続けることがご自身で行うトレーニングとなることや、補聴器専門家と1～2週間ごとにお会いしながら効果を確認していくことを説明しました)</li> <li>・補聴器は電池を頻繁に交換しないといけませんか？</li> </ul>

(従来の電池交換式補聴器であれば目安として3日～2週間ごとに自身で交換しないといけないことや、昨今では電池交換が不要な充電式補聴器が発売されていることを説明しました)

- ・補聴器は両耳に使用した方がいい？

(一般的には両耳に使用することが望ましいとされているものの、個々の聴力や疾患などによっては片耳に使用する方がいい場合もあることを説明しました)

- ・就寝時に耳の穴に違和感がある。精神的なもの？

(お話を聞いただけでは分からないことを説明しました)

- ・補聴器のことはまったく知らなかった。補聴器のことで知っておいた方がいいことある？

(補聴器をどのように使いたいかによって、知ってほしいことの優先順位は変わることを説明しました。詳細は個別に相談してもらうよう案内しました)

#### 4. 良かった事、反省点

当初の募集定員に対して2.5倍近くの申し込みがあり、急遽、会場の変更を行い、約40名にご参加者いただき、健康促進についての情報を提供することができたことが良かったです。当日は、資料の配布に手間取ったりプロジェクターの不具合などがあったりして、予定していた開場時間から10分程度遅れてしまったことが反省点です。会自体は定刻通り開始できました。今回は30分前開場としていましたが、次回は15分前開場でも問題なさそうかと思っておりますので、そのようにしたいと思います。また、参加後のアンケートにて、「補聴器の写真や実物を見てみたい」、「難聴と認知症について詳しく知りたい」という声もありました。興味を持って参加された方の期待に応えられるよう、次回以降に反映したいと思います。

活動風景  
(写真を添付)





問い合わせ先  
(連絡先)

うぐいすヘルスケア株式会社 うぐいす補聴器  
メール : [info@uguisu.co.jp](mailto:info@uguisu.co.jp)  
電話 : 050-3590-5913