

# 補聴器装用の練習方法



補聴器をつけて聞こえるようになるには、練習が必要です。 焦らずじっくりと始めましょう。

## ●短時間から長時間へ

せっかく買ったのだからと初めから長い時間使うと、疲れてしまいます。  
「少しずつ慣らしていく事」が大切です。

### 最初は30分～1時間位からスタート

#### 1 静かな居間などで会話してみましょう



やや小さめの音量に調節して  
静かな場所で人の声や  
自分の声の聞こえ方に  
慣れましょう。

#### 2 テレビやラジオでニュースを聞いてみましょう



テレビやラジオの音量が  
今までより小さなルームで  
聞こえるか、試して  
みましょう。

#### 3 食事をする時に使ってみます



食器のぶつかる音や  
食べ物を噛む音が  
気にならないか聞いて  
みましょう。

#### 4 数人との会話をしてみましょう



数人との会話の中で  
人の声がうまく聞き取れるか  
試してみましょう。

### 補聴器に慣れてきたら、外へ出てみましょう

#### 5 公園など外で使ってみましょう



いろいろな音のする  
屋外での聞こえ方を  
試してみましょう。

#### 6 近所を散歩してみます



車の音やエアコンの室外機や  
屋外でのさまざまな音の中で  
会話をしてみましょう。

#### 7 買い物で使います



音楽・アナウンスの声・  
大勢の人、その中で  
音を聞いたり、会話をして  
みましょう。

#### 8 会議や会合で使ってみます



大勢の人が集まる中で、  
相手の声が聞きとれるか  
試してみましょう。

## ●小さい音から大きな音に/●静かな場所からにぎやかな所へ

しばらくの間は音量も小さめにしておいて下さい。  
一気に大きな音が耳に入ると、疲れてしまいます。

### 様々な日常生活の中で、積極的に補聴器を使いましょう

#### 9 車や電車で使ってみます



車や電車の中で、会話をして  
みましょう。  
トンネルなどでうるさすぎないか  
確認してみましょう。

#### 10 芝居や講演、映画館などで使ってみましょう



大きなホールや映画館など  
日常生活の中で、積極的に  
補聴器を使いましょう。



補聴器に慣れる早さは人それぞれに違います。  
あせらず、じっくりと行ないましょう！！