

補聴器に 慣れましょう

最初は誰でも補聴器をつけると違和感を感じるものです。
装用時間のめやすは、最初は、まず1時間程度。
その後、少しずつ時間を延ばしながら補聴器に慣れていきましょう。
慣れるまでの時間には個人差がありますが、標準的なステップをご紹介します。



1~2 週間目の練習方法

家の中の静かな場所で使用しましょう。

声を出して新聞や本を 読んでみましょう。

最初は自分の声の聞こえ方に少し違和感を感じるかもしれませんが、徐々に慣れていきます。



テレビのニュースや天気予報を 聞いてみましょう。

今までよりも小さな音量で聴き取れるかどうかを試してみましょう。(ドラマや娯楽番組などは背景音が多く、聴き取りにくい場合があります)。

食器を洗う音、電話のベル、エアコン などの生活音を聞いてみましょう。

今まで聞こえなかった家の中のさまざまな音が聞こえるかどうかを確かめてみましょう。

家族と会話をしてみましょう

まずは静かな室内のなるべく近い距離で、相手の話し声を聴き取る練習をしましょう。

3~4 週目の練習方法

装用に慣れてきたら外出しましょう。

散歩や買い物などに 装用しましょう。

車の音、犬の鳴き声など、まわりの音を聞いてみましょう。

職場や会合などで 装用してみましょう。

大勢の人がいる場所で、人の声がきちんと聴き取れるか試してみましょう。

映画鑑賞や観劇など、少しずつ 活動範囲を広げていきましょう。

いつもとは違う場所、興味のあるところにもどんどん出かけて、聞くことを楽しみましょう。



外ではできるだけ話し相手の近くで 聴き取る練習をしてみましょう。

静かな場所だけでなく、さまざまな音が飛び交っている場所でも会話を楽しみましょう。

※装用中に不快感を伴うときは、再調整が必要な場合もありますので、お買い上げのお店にご相談ください。