



おぎはら耳鼻咽喉科の言語聴覚士(ST)が月1回発行する『カスタネット通信』第4号です。今年は夏休みが短かったり、自由に外出できなかつたりといつもとは違う夏でしたが、皆さんはいかがお過ごしでしたか。私は例年どんな夏を過ごしていたかな？とスマートフォンのカメラロールを見ましたが、それほど夏の写真は無く、実はいつもとさほど変わらない夏でした。制限されると不自由を感じるのが人情ですね。

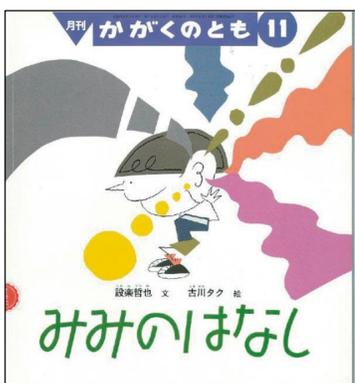
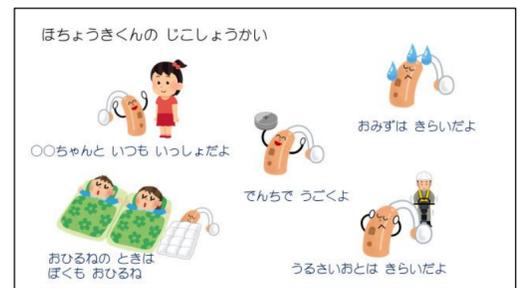
## 難聴教育のアイデア

補聴器を装着して保育園や幼稚園に入園するとき、あるいは進級する時、担任の先生やお友達、他の保護者に何をどう説明すればよいか悩むことはありませんか？今回そのような場面で使用できる資料を作る機会があり、用意しましたので一部を紹介いたします。

### 【内容】

- ・ お耳の中はどうなっているの？
- ・ どうしてお耳が聞こえにくくなるの？
- ・ お耳が聞こえにくいとどんなことが不便？
- ・ 補聴器ってどういうものかな？
- ・ みんなはどんなお手伝いができるかな？

お話は幼児向けになっています。補聴器の部分を“人工内耳”に変えても十分使用できると思います。



左は資料を作成するにあたり参考にした絵本です。北里大学医学部耳鼻咽喉科の名誉教授、設楽哲也先生が書かれた絵本で、音が耳に入ることばとして認識されるまでの仕組みが良くわかります。

年齢が上がると子ども達の行動範囲は広がり、関わる人も増えてきます。子ども達の生活環境に合わせ、いずれ小中学生向けのものも作っていきたいと考えています。小学校高学年になれば、自分の耳の聞こえについての理解も深まり、困っていることやサポートして欲しいところなど具体的に説明できるようになってくるかもしれません。ひとりひとりに合わせた個別の“説明書”を作っても良いですね。資料を使いたい、作るのを手伝って欲しいということがありましたら、お声かけください。

紙面の都合上、一部しか掲載できませんでしたが、大人の方用の資料はポスターにしてクリニックに掲示予定です。ご家族が難聴や補聴器について十分に理解し、最良のコミュニケーションパートナーになるためにできる具体案を多数書きました。機会がありましたら、ぜひご一読ください。

### ご家族が補聴器を装着したら

『補聴器を装着すれば、聞こえの問題は解決！』  
残念ながら、そうはなりません。

本人は…

補聴器を装着すること、補聴器を通して聞く新しい音に慣れる努力をしています。



うっとうしい音が響く音がこもる

ご家族は…

補聴器はあくまで聞こえを補うための機械です。補聴器のメリットを最大限に生かし、上手にコミュニケーションを取るためには、ご家族の協力が必須です。



「好きな絵本は？」 「子どもの頃よく読んだ絵本は？」

現在、STがお会いした方々にお気に入りの絵本を教えてくださいアンケートを行っています。まだ集計はしていませんが、複数の方が挙げた



本は今のところ「ぐりとぐら」「はらぺこあおむし」等、数冊です。皆さんそれぞれのお気に入りの絵本があって面白いですね。

目指せ100人！まだ好きな本を伝えてないよという方がいらしたらぜひ教えて下さい。

## 物価の話



なぜ急に物価が気になったかといいますと、出掛けられない休日に何をして過ごすかと院長と話していたことから始まります。院長に「ピアノは？」と言われ、新しく趣味を始めるよりは昔やっていたことの方が道具を用意する必要がなくてよいと思い、棚から楽譜を引っ張り出したところ、その価格に驚いたのです。例えばハノンは650円、ツェルニー30番練習曲は450円。ずいぶん安くない？と思い現在の価格を調べました。するとそれぞれ1320円、990円と30余年で約2倍になっていました。



他の物はどうかと記憶を呼び起こしてみると、原辰徳現監督が現役だった頃、巨人が勝つと父が連れて行ってくれたサーティワンアイスクリームは1個180円だったと思います。現在はレギュラーサイズで400円程度のように。ちよくちよく食べに行ける値段ではないですね。でも、CDやコミックスは30余年前からそれほど値段は変わっていないと思います。生活必需品に関しては“企業努力で…”という話を聞いたことがあります。楽譜もアイスもCDもコミックスも同じく余暇を楽しむ物のような気がします。値上げの法則、知りたいです！（井上理絵）

## 太い足の話



中学のテニス部で、兔跳びやらダッシュやらランニングやら素振りやら、毎日練習に励みました。練習中の水飲み厳禁の厳しい部活。コートでは腰を落としてかかとを上げ、ボールを待ちます。必然的に、なんとも立派な太い足と右腕が実現しました。ジーンズで颯爽と！と思ってもウエストともものサイズが合わず、友人に「スカートの方がいいよ」と言われる始末。ところが4年後、思うところあってラケット生活に終止符を打って間もなく、ふくらはぎがどんどん細くなってビックリ。筋肉があつという間に落ちることを高校生なりに鮮烈に実感しました。それでも以後何十年、早歩きは誰より得意、階段の昇降も苦にならず、足の太さと強さに自信を持って生きてきました。ただ服選びでは悩みの種でしたが、、、。

そんな頑丈だった私の足、実は最近、より太くするのが課題となりました。職場が変わり歩行距離が少なくなったためか、急に利き足のひざが痛み始めたのです。そこで始めたのが筋トレです。膝上10cmの太さを1cm伸ばすのが当面の数値目標です。

最近よく聞くフレイル（虚弱）を避けるために筋力は重要と承知はしていましたが、これまでは他人事でした。大いに反省し、テレビの筋肉体操をまねて「筋肉が喜んでる！」とわが足を励ましなが、さぼらず頑張ります。（鈴木恵子）

