

パーキンソン病の方が、マスクをつけたままの話す際の工夫について—あなたの声がいつも聞こえるように！

パーキンソン病の方にとって、マスクをつけたままのコミュニケーションは余分な苦勞を強いられます。パーキンソン病の方のコミュニケーションを手助けするヒントをいくつかご紹介しましょう。



- 大きな声を出しましょう（ただし怒鳴ったり叫んだりしてはいけません）。
- ゆっくりと短いフレーズで話しましょう。
- あなたの話が聴こえやすく、理解しやすくなるよう、話し相手の顔をまっすぐ見て話しましょう。
- どのような話をしようとしているのか、まずは話題（トピック）を相手に伝えましょう。
- 必要に応じて「はい/いいえ」で答えられる質問をしましょう。
- できるだけ、周囲の雑音を下げるか、騒がしくない場所を選びましょう。
- あなた個人が使用できる拡声装置を利用しましょう。
- 口元が見えるように透明素材のマスクを使用しましょう。
- 身振り手振りも使用して伝えましょう。
- コミュニケーションの代替方法を検討します（伝えたい内容を書く、文字入力をする、文字入力を音声再生する、等）



パーキンソン病の方のためのさらなる提案



- 大きな声を出す努力を忘れないようにしましょう。たとえ静かな場所での会話であっても、騒がしい場所で話すのと同じくらいの発声努力をしましょう。
- 具体的な方法については、あなたのセラピストに確認をしていきましょう。
- 適度な発声努力をすることに集中して、短目の文で話しましょう。
- マスクをしていると、水分補給がおろそかになりがちです。いつも意識をして水分補給を心掛けて下さい。

For additional information and links to helpful resources:

<https://blog.lsvtglobal.com/navigating-masks-and-parkinsons-disease-keeping-yourself-heard/>



www.lsvtglobal.com | info@lsvtglobal.com | 888-438-5788