



「聞こえ」は  
人や社会との  
つながりのなかで  
重要なカギ

### 1 認知症の定義

厚生労働省は認知症を「生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失していくことで、日常生活・社会生活を営めない状態」と説明している。したがって、先天的な障害による認知機能の低下は該当せず、認知症は高齢者だけになるわけでもない。

- 早期発見が大切!
- 早期発見が目安
- 現場でできる認知機能のテスト

### 2 認知症の中核症状

- 記憶障害
- 見当識障害
- 判断力の低下
- 実行機能障害

### 3 難聴について

- 聞こえづらさの原因の例
- 聞こえの種類
- 聞こえづらさをそのままにしておくと生活の様々な場面に影響が及ぶ!
- 聞こえについて確認してみましょう!
- 認知症と難聴の関係
- 加齢性難聴の症状
- 加齢による聞こえにくさの予防
- コミュニケーション時、伝わりにくいときの工夫
- 補聴器装用中の方への対応
- 補聴器についての相談窓口
- 補聴器のフィッティングの作業
- 補聴器は、「耳を治す道具」ではない!
- 補聴器の練習

厚生労働省は認知症を「生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失していくことで、日常生活・社会生活を営めない状態」と説明している。したがって、先天的な障害による認知機能の低下は該当せず、認知症は高齢者だけになるわけでもない。

### 早期発見が大切!

認知症が完全に治癒することは極めて困難だが、適切な治療によって、症状の進行を遅らせることは可能。

### 早期発見の目安

#### ○物忘れがひどい

- 今、切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う、問う、する
- しまい忘れが増え、いつも同じものを探している
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

#### ○判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話の辻褄が合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

#### ○時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

#### ○人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気遣いがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲に言われた

#### ○不安感が強い

- ひとりになると怖かったり寂しかったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

#### ○意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみに構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎこんで何をすることも億劫がり嫌がる



## 現場でできる認知機能のテスト

主なテストとして、長谷川式認知症スケール (HDS - R)、ミニメンタルステート検査 (MMSE) がある。

### ○長谷川式認知スケール (HDS-R)

「年齢」「時間の見当識」「場所の見当識」「ことばの記銘」「計算」「数字の逆唱」「ことばの遅延再生」「物品記銘」「ことばの流暢性」の項目がある。30 点中 20 点以下は認知症の疑いあり。

### ○ミニメンタルステート検査 (MMSE)

「見当識」「計算力」「記憶力」「言語能力」「図形的能力」を測ることができる。23 点以下で認知症の疑いあり

### ○ HDS-R と MMSE の使い分けについて

HDS-R は言語性課題の評価、MMSE は動作性の評価も含まれている。その為、知りたい課題によって使い分けると良い!

また、HDS-R、MMSE とともに質問に協力してもらえらる初期から中期の認知症評価に適している。



- 記憶障害
- 見当識障害
- 判断力の低下
- 実行機能障害

## 記憶障害

☆年相応と認知症による物忘れの違い☆

年齢相応のもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験の一部を忘れる	体験全体を忘れる
もの忘れの自覚がある	もの忘れの自覚はない
もの忘れは進行しない	もの忘れは進行性で悪化
日常生活に支障はない	日常生活に支障がある



## 見当識障害

- 時間がわからなくなると、昼と夜を間違えたり、季節がわからなくなって夏にも関わらず、コートを羽織ったりすることが起こる。
- 場所がわからなくなり、徘徊や行方不明、排泄の失敗につながる
- 家族がわからなくなる、家族もこうした場合、混乱することが多い



## 実行機能障害

ものごとの順序がわからなくなり、段取りができなくなる。一度にいくつものことを行ったり、いつもと違うことを行うことが苦手になる。

### 場面別困りごとへの対応

#### ①つい先ほどのことを忘れてしまう

ケアの内容	根拠・留意点
本人に教えよう、覚えようとさせない	「教えられる」を「責められている」ように感じると、心理的な反発を招き、暴力・暴言につながることもある
弱くなっている記憶を補うような声かけを行う	さりげなく「昨日はお孫さんとお出かけしたと聞きました」「明日は病院に行く予定でしたね」など、記憶を補う声掛けを行う
本人にメモを取ってもらう	メモをとることが負担にならないようなら、メモをとるのも一つの方法。忘れても、メモを見て思い出せるようなら困りごとは解決したと考えてよい
介護者がメモを渡す	本人がメモを書くのが難しい場合は、介護者がメモを書いて渡す
不安な気持ちに共感する	本人の不安な気持ちを共感、共有したうえで、一緒に解決策を考えるといった姿勢が大切
記憶が良く残っている昔の話をするすることで、自身を失わないようにする	過去の記憶は残っていることが多い。そのため、回想法でのコミュニケーション方法をとることで、自身を持って過ごせることが多い

#### ②予定を忘れてしまう

ケアの内容	根拠・留意点
カレンダーに予定を記入しておく	できれば日めくりカレンダーの方が見やすい 1カ月ものなら、過ぎた日に「×」をつける
冷蔵庫など本人が必ず見る場所に張り紙をする	本人の生活パターンを把握しておくことが大切
当日の朝に電話で確認する	家族や約束の相手に忘れやすくなっていることを伝え願います
責めないようにする	本人に悪意があった予定を忘れていないことを理解する

③何を言っているのかわからない

ケアの内容	根拠・留意点
よくある内容を推測して聞く	ある程度、パターンが決まってくる場合がある。しかし、そのパターンから外れることがある為、注意が必要
写真やカードを使って選べるようにする	口頭でのことばだけではなく、目で見えるものが加わると理解しやすくなることもある
失語症や構音障害であれば、障害の程度を ST に確認し、適切なリハビリを行う	適切なリハビリを行うことで、機能が回復することがある
気持ちを伝えられない苦しみを理解する	様々な工夫をしても、障害の状態によっては言いたいことを十分に伝えられないことがある。その気持ちを汲み取ることをケアの一部である
手を握る、膝に手を置くなどのスキンシップを行い安心してもらう	ことばだけではなく、安心感を持ってもらえるようにする
矛盾点を追求しないようにする	矛盾点を論理的に追及することは、本人を追いつめるだけなので注意する。
大事な内容については本人以外にも確認する	大事な内容や事実関係は本人以外にも確認する方が確実。しかし、自尊心を傷つける可能性のあるためさりげなく行う

④生活習慣の継続ができなくなった

ケアの内容	根拠・留意点
元気なころの日課を把握し、できる限りその人本来の生活リズムで過ごしてもらう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ その人らしい過ごし方を把握することから始まる</li> <li>・ 起床時間、食事の内容等一つ一つの生活行為の中にその人らしさが入っていると考える</li> </ul>
1日1つでもその人の馴染みのある活動ができるように支援する	1日のすべてにおいてその人固有の過ごし方を支援できることが理想だが、難しい場合は、1日に1つでも、本人が納得し充実した時間が過ごせる取り組みを行う
誘う方法を見直す	「線路脇のアジサイを見に行ってみましょう!」など、行き先や目的地をこちらから提案すると気分がかわる
家族、友人、知人、仲間と一緒にいけるよう支援する	一人では続かないことも他の人と一緒に行うことで、楽しく続けることができる

⑤何度も同じ話をする

ケアの内容	根拠・留意点
「先ほども同じ話を聞きました!」とは言わない	本人からしたら「初めて」話している気持ちなのかもしれない
聞き役になる人を定期的に交替する	一人の人がずっと同じ話を聞くのはしんどい為、介助者が交替できると良い
利用者同士、仲の良い人を探す	利用者同士で話をする事は、職員や家族とは違った満足感につながる事が多い。そのためにも、ずっと家の中にいるのではなく、デイサービスなどに通うようにすると良い
本当に叶えてほしい要望はないか検討する	認知症があって、また同じ話、となりがちだが、本当に叶えて欲しい要望がないかどうか気にすることが大切
忙しいときは後でできくことを伝える	どうしても手が離せない時には、事情を話す
座談会のような場を設ける	徹底的に話せる場があれば、本人の満足度も高くなる。繰り返す話の内容は自慢話や武勇伝、昔話が多いもの。聞き手を多くして座談会のような場を設けるのも良い

⑥水分摂取量が少ない

ケアの内容	根拠・留意点
起床時、食事前、食後、外出後、入浴前後、家事などの活動の合間など、こまめに水分を摂ってもらう	無理に飲もうとしても、心身ともに負担がかかる為、日常生活の習慣の中に取り入れるようにする
飲み物の種類を複数用意して、飽きがこないようにする	アイスクリームやゼリーなどを使う
三食の食事をしっかり摂ってもらう	すべての食べ物には水分が含まれているため、3食しっかり摂ることが脱水の予防になる
嚥下訓練をする	嚥下障害があると、水分を摂ることを嫌がる場合がある。口腔リハビリを行うことで、唇や舌、頬の動きや嚥下反射の回復が見込める
飲み物にトロミをつける	飲み物にトロミをつけることで、安全に飲み込むことができる



⑦食べたことを忘れる

ケアの内容	根拠・留意点
一旦は肯定し、受け入れてから、対応を考える	いきなり否定すると、余計な反発を招くことがある
カロリーなどに配慮した軽食やおやつなどを出して様子を見る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・少しでも食べ物をおなかに入れることで、ホッとすることがある</li> <li>・口が寂しくて、何か口にしたいということもある</li> </ul>
食べてあとの食器を片付けずに置いておく	食べたことを忘れない工夫のひとつ
次の食事の支度を一緒に行う	気を紛らわせる方法のひとつであり、食事作りに参加することで食べたい気持ちを満たすことができる
ボードにマグネットなどを使って確認してもらう	口頭で伝えたことはなかなか記憶に残りにくいので、目で見てわかる工夫が有効な場合がある
1回の食事量を減らし2回に分ける	保存方法に気を付ければ、こうした方法も有効
他のことに注意をそらす言葉かけをする	<p>「これから準備しますから、テレビでも見て待っていただけますか？」などと話しかければ、他のことに注意を向けられることがある</p> <p>「あと1時間半で3時のおやつのお時間ですから、食事はそのあとにしましょう」など次の予定を伝えることも有効</p>

⑧お風呂を拒否する

ケアの内容	根拠・留意点
一つ一つの動作について丁寧に声掛けをして同意を得ながら介助をすすめる	裸になったり、他人に身体を洗われることに恐怖を感じることも多い
脱衣所や浴室の温度設定に気をつける	寒かったり、床が冷たかったると、それだけでもビックリしたり、嫌な気持ちにつながる
できる限り自分で洗ってもらえる工夫をする	<p>介助されるという状況が拒否につながることもある</p> <p>自分で洗える工夫をすれば拒否も少なくなる</p> <p>タオルや石鹸等を自分専用の物にするなどの工夫もしてみる</p>
畑仕事や散歩など、汗をかくような活動の後に入浴をすすめる	日常生活の中で自然な流れで誘う
家庭にあるような小さな浴槽で1人ずつ介助する	集団で入浴することに抵抗がある人もいる。逆に集団の方が抵抗なく入りやすい時もあるため、臨機応変に対応する
足浴、手浴などの部分浴から勧める	時間をかけて慣れてもらうことで安心できる人間関係を作っていく
入浴券を配る	「本日限り」と書いて渡すことで「仕方ない、入ろうか」となることもある



⑨火の管理ができない

ケアの内容	根拠・留意点
動作が難しい場合 扱いやすいガスレンジなどを用意する。付き添って介助する。	片麻痺がある人でも扱いやすいようなガスレンジなどを工夫する 付き添ってできないところを手助けする
判断力の低下で難しい場合 IHの使用法を番号をふって表示する	認知症が原因で火の不始末が起きる場合には、早い段階でIHコンロに切り替えて、無理なく使用できるよう説明や指示を行い、一人でも扱えるようにする
判断力の低下で難しい場合 付き添って、見守り、声掛けを行う	提示で難しい場合は付き添ったり、ひとつひとつの工程を声掛けして示すようにする
火の使用、調理などを代行する	一緒に行うことが難しい場合には、代行することを考える
火を使わなくてもいいメニューを考える	加熱の必要のない献立を増やす
電子レンジを活用する	レンジで加熱するだけで食べられるお惣菜などを適宜使う
火を使わなくても良い役割を検討する	調理をする役目が果たせないことで不安が募る場合もある為、調理以外の役割を担ってもらうようにする

⑩大事な物をなくす

ケアの内容	根拠・留意点
一緒に探す	「なんでなくすの!？」など責めないようにする
定位置を決める、張り紙などをする	タンスなどにラベルを貼る、書類ごとに引き出しを設けるなど、定位置を決めて、本人もわかるようにする
大事な物は家族などが預かる	本人の管理が難しい場合は、家族で管理する。ただし、本人とよく話し合い了解を得ること
一人暮らしの場合など、郵便物は家族の家に届くようにする	本人の手元に届かないようにする工夫もある

①趣味から遠ざかっている

ケアの内容	根拠・留意点
移動が難しい場合 移動手段の確保（歩行のリハビリ、車椅子操作の練習、電動車椅子の利用、家族・知人の付き添いなど）	移動ができないだけで趣味活動が行えなくなることはもったいない。 移動の手段は状況に合わせて選ぶ
視力、聴力、言語障害がある場合 メガネや補聴器などが有効な場合は活用する	自分でできることを考える すぐに手助けしようと思いがちだが、自分でできた方が気兼ねせず、趣味活動の機会も継続しやすい
視力に障害がある場合 大きな文字の本を選ぶ	「デカ字版」の小説や飲み物を選択することで、大好きだった本をまた読めるようになる
視力・言語障害がある場合 朗読を行う	朗読を聞くことで耳で本を楽しむこともできる ラジオの朗読番組も活用する
認知症があり、理解が難しい場合 付き添って助言してくれる人を頼む	付き添って助言する人は家族、職員、知人、またはデイサービスなどでは利用者同士で助け合うことも選択肢として考える
今の機能で可能な趣味活動を考える	機能障害により、どうしても元の活動は難しい場合がある。そんなときにも全部諦めてしまうのではなく今の機能でできる範囲の内容を検討する
展覧会へ出展するなどの目標を作る	何か目標があれば、頑張れるもの。サポートしてくれて、一緒に喜んでくれるとなお良い 編み物など親しい人へプレゼントするのも効果的

②介護を拒否する

ケアの内容	根拠・留意点
担当者をかえる	人が交替することで気分が変わることがある
時間を変える	怒っているなど興奮が強いため拒否であると話ができないこともある。少し時間をおいてから関わるのも有効
安心できる居場所を作る	不安が強かったり、混乱しているうちは、特に身体に触れるケア内容について必要以上に恐怖や不安を感じることもある。人間関係を良好にしたり、役割を持ってもらったり、楽しい活動を共にすることで、今いる場所に安心してもらう
介護されても良いと思える人間関係を作る	よく拒否は見られる入浴や排泄は、他人に介護されたくない領域である。そこに触れても良いと思う人に介護者になることができるか問う必要がある
拒否する原因を探り、取り除く	例えば、入浴拒否の場合、脱衣所寒いことが原因であることもある

引用・参考文献：早引き 認知症ケアハンドブック

### 聞こえづらさの原因の例

- ・ 耳の傷（中耳炎・大きな音を聞いたことによるものなど）
- ・ 耳垢が詰まっている
- ・ 突発性難聴
- ・ メニエール病
- ・ **加齢によるもの**

### 聞こえの種類

- ・ 小さい音を聞く能力（感度）
- ・ ことばを聞き分ける能力（語音弁別能力）
- ・ 聞きたい音を選別する能力（周波数弁別能力）
- ・ 早口などの素早い音进行处理する能力（時間分別能）



### 聞こえづらさをそのままにしておくと生活の様々な場面に影響が及ぶ！

- ・ 危険の察知がしづらくなる（車のエンジン音やクラクションの等）
- ・ 周囲の環境の把握がしづらくなる
- ・ 不安や憂鬱な気持ちから、活動するのが億劫になる
- ・ 新しい状況や情報が届きにくくなる
- ・ 社会との交流が減少する
- ・ 楽しみが減少する
- ・ 認知症を発症する危険性が高まる

### 「聞こえ」について確認してみましょう！

- ① 複数の人たちとの会話に入りにくいことがある
- ② 声が大きすぎると言われたことがある
- ③ テレビの音量を上げるようになった
- ④ 外国映画の番組は「吹き替え」より「字幕付き」の方が良くわかる
- ⑤ 名前や場所を聞き間違えることがある
- ⑥ 音はよく聞こえるが、会話ではモゴモゴ聞こえて内容がわかりにくい
- ⑦ 話しかけられた際に耳に手を当てたり、体を乗り出すことがある
- ⑧ 体温計の「ピッピッ」となる電子オンに気づかない
- ⑨ 1対1で、普通の会話が聞こえないことがある
- ⑩ 「キーン」という高い音の耳鳴りがする

①、②⇒**注意が必要** 注意が必要…聞こえ辛さが始まっている可能性あり

②～⑤⇒**難聴の疑い** 軽度難聴の可能性あり

①～⑩⇒**耳鼻科受診をお勧めします。軽度～中等度の難聴の可能性あり**

## 認知症と難聴の関係

難聴の為に音の刺激や脳に伝えられる情報量が少ないと、脳の萎縮や神経細胞の弱まりが進み、それが認知症発症に大きく影響することが明らかになっている。つまり、補聴器をつけるなど難聴に対処することで認知症の予防ができる!

→聴力の低下を感じたら、まずは**耳鼻科受診**をしましょう!!

## 加齢性難聴の症状

音が聞こえなくなるだけでなく、「何をいっているかがわかりにくくなる」

特徴：高い音から聞こえが悪くなる

早口での会話が聞き取りにくくなる

特に騒音下での会話が聞き取りにくくなる

音(ことば)が脳に入っていない為、ことばを聞き分ける脳の働きが低下する

どの方向から聞こえているかがわかりにくくなる

自分自身の聴力低下に気づきにくい

耳鳴りを伴うことがある

## 加齢による聞こえにくさの予防

### 1. 動脈硬化の予防・改善

- ・動脈硬化の原因となる生活習慣を予防・改善する

### 2. 大きな音を聞き続けない

- ・テレビやイヤホン等の音量に注意する。
- ・85dB以上の音のある環境に長時間居ない(例：電車の車内、大声など)

## コミュニケーション時、伝わりにくいときの工夫

- ① 室内の静かな場所で話す
- ② 1mくらいの距離で近づいて話す
- ③ 口元が見えるように正面から話す
- ④ ゆっくりと口を大きく動かして話す
- ⑤ マスクをして話す際も口を大きく動かして話す
- ⑥ 少し大きめの声で話す
- ⑦ 相手が気づいてから会話を始める
- ⑧ 複数の時は一人ずつ順番に話す
- ⑨ 伝わっているか確認する
- ⑩ 言い方を変えてみる
- ⑪ 文字で書いてみる
- ⑫ ジェスチャーを使ってみる

## 補聴器装用中の方への対応

- ① ゆっくり区切って話す
- ② 正面をみて、表情や口の動きが見える位置で話
- ③ 大きな声で話さない
- ④ 騒音を減らす（話すときはテレビの音を小さくするなど）
- ⑤ 聞き取りが難しいときは、別のことばに置き換える
- ⑥ 1回の補聴器調整でうまくいくことは少ない
- ⑦ 握手できるくらいの距離で会話を始める
- ⑧ 文末まではっきりと話す
- ⑨ 複数の会話の時は1人ずつ話す
- ⑩ 反響音の少ない場所で話す

## 補聴器についての相談窓口

### ・補聴器相談医

大分県内 33 名 (2022 年 8 月現在)

[http://www.jibika.or.jp/members/nintei/hochouki/meibo\\_pdf/44\\_oita.pdf](http://www.jibika.or.jp/members/nintei/hochouki/meibo_pdf/44_oita.pdf)

### ・認定補聴器専門店

大分県内 4 店舗 (2022 年 8 月現在)

<https://www5.techno-aids.or.jp/shop/prefecture.php?p=44>

### ・認定補聴器技能者

大分県内 74 名 (2022 年 8 月現在)

[https://www3.techno-aids.or.jp/general/tech\\_search\\_prefecture.php?p=44](https://www3.techno-aids.or.jp/general/tech_search_prefecture.php?p=44)

認定補聴器専門店



公益財団法人テクノエイド協会

## 補聴器のフィッティングの作業

1. 聞こえの状態の確認
  2. 生活における音環境への現状と要望の確認
  3. 補聴器の選択
  4. 補聴器の形の調整・装用方法の説明
  5. 補聴器の音の調整
  6. 補聴効果の確認
  7. 補聴器の使用方法の説明
  8. 補聴器の点検・修理…最低 3 カ月に 1 回
- 4～8 を定期的に繰り返す



## 補聴器は、「耳を治す道具」ではない!

音を大きくすることはできる

聞き分ける力は徐々に「脳」が補い、判断できるようになる

**補聴器になれるのにはトレーニングが必要!!**

- 耳（脳）が慣れるのに時間がかかる（3 か月～半年）

補聴器を使った会話は、今まで休んでいた脳の機能を再び使うこと。

**補聴器を使うことは「耳と脳のリハビリ」**

- 最初は静かな場所・小さい音で短時間の装用



## 補聴器の練習

①から⑩へ段階的に行っていく

- ① 静かな居間で2人で話す
- ② テレビでニュースを見る
- ③ 食事のときに使う
- ④ 数人との会話で使う
- ⑤ 公園で使う
- ⑥ 近所を散歩
- ⑦ 買い物
- ⑧ 会合（会議）
- ⑨ 車
- ⑩ 講演会や芝居を見る

※最初はそれぞれ短時間から始める

※楽しみながら慣らす