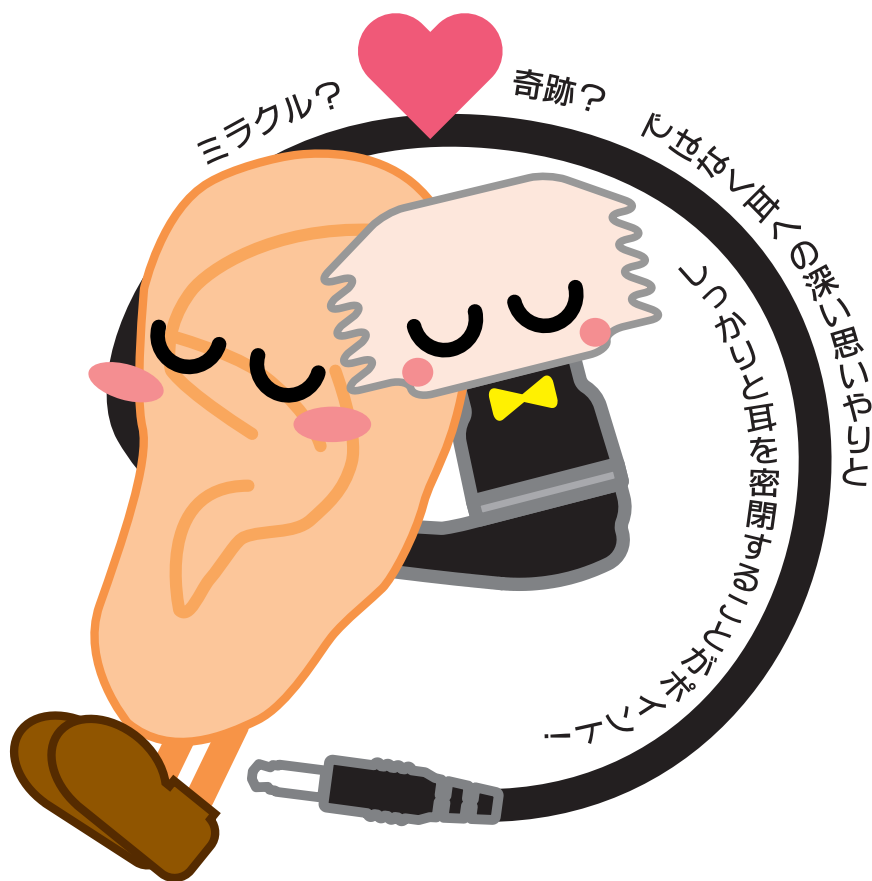


インコア

音を楽しむ安心「耳トレ」ガイド



ナップエンタープライズ株式会社

目次

耳トレをはじめる前に

重要注意事項・・・・・・・・・・・・・・ 1.2

耳トレについて知る

耳トレとは・・・・・・・・・・・・・・ 3

大切なこと・・・・・・・・・・・・・・ 4

耳トレをする

耳トレをする・・・・・・・・・・・・・・ 5

片耳と両耳のちがい・・・・・・・・・・・・ 6

耳の密閉について・・・・・・・・・・・・ 7

音量を調節する・・・・・・・・・・・・・・ 8

よくあるご質問

こんな時は・・・？・・・・・・・・ 9.10.11

さいごに

耳トレのゴールはいつ？・・・・・・・・ 12

オリジナル耳トレ音源「篠笛」について 13

聴力改善の記録をつけましょう！

重要注意事項 — 必読のお願い —

- 難聴の種類や原因別、耳トレの頻度により改善効果には個人差がありますがパッドのずれによる耳トレ中の密閉不良が生じると改善はしません。
- インコアは医療機器ではありません。
- 次のいずれかに該当する方は耳トレによる効果が期待できません。
 - ・ 完全失聴の方
 - ・ 伝音性難聴の方
 - ・ 内耳に外科的な手術を施した方
 - ・ 内耳に物理的な損傷・奇形が確認されている方
(例: 内耳細胞の石灰化・耳管狭窄／開放症 等)
 - ・ 耳トレの時間を毎日連続「最低1時間」以上確保できない方
 - ・ 騒音職場等でJIS規格の耳栓をせずに就労している方
- 次のいずれかに該当する方はインコアでの耳トレ併用で聴力悪化の進行予防はしますが、聴力UPの改善はありません。
 - ・ 出力音に強弱をつけた補聴器、集音器類を毎日併用せざるを得ない方
 - ・ 継続的に長時間高騒音環境下にさらされインコアを併用せざるを得ない方
 - ・ 耳に炎症のある方
- 就寝時はかならずインコアを耳から外してください。
- 耳トレ中に耳の皮膚のかゆみや痛みを感じた場合は速やかに使用を中止され、医師の診断を受けてください。
- 遮音性が高いため歩行中や乗り物を運転しながらの両耳使用は危険ですのでお控えください。
- 顎を動かすとイヤープッドがずれてしまう方がおられます。密閉は不可欠とご了承の上、耳トレの時間を無駄にしないようにこまめにチェックして再セットを心がけてください。

重要注意事項 – 先天性難聴者必読 –

■ 重度難聴の方(中途失聴者を除く)の耳トレには聴力アップに加え、聴覚の改善にともなう以下の言語理解度アップのトレーニングが必要となります。

- ① 発声音が聴こえないため話者の口を読む習慣のあった方は、言語を視覚で認識してしまい、更には変調音により補聴器耳になり耳トレで聴力がアップしても「音は聴こえるが何を言っているのかわからない」という状態になるため耳トレで聴力アップをしながら口を読まない習慣につとめ、補聴器、集音器等は可能な限り使用しない。
- ② 補聴器、集音器を通さずインコアでダイレクトに再生機器の50音を繰り返し聴く、またはTV鑑賞等で字幕をつけずに映像を通して音声を聴く。画面上の人の口の動きも読まないように心がける。
- ③ 意識を向けないと音を認識しない習慣や傾向が強いため、聴力が改善してきたら素耳で常に周囲にある音に注意を向けるクセをつける。
日頃から生活音を認識する習慣を作り、無意識でも周囲の音を聴いている、本来の聴覚主体の状態に戻す。あくまで視覚はサブです。
- ④ 耳トレで聴力が上がってきたら、素耳で自己の発声音の聞き取りをしたり、聞こえる音レベルで生活音を確認したり等、耳トレと素耳の聞こえの時間にはメリハリをつけて偏らないようにする。

耳トレとは —感音性難聴が対象—

JIS耳栓1種の遮音性能を持つインコアで耳を密閉して聴覚を活性化させた状態にして音を聴く、音楽を楽しむだけで私たちに本来備わっている『聴く力』を引き上げることを目的としたトレーニングです。とても高音質で遮音性が高く、耳をかたんに密閉するイヤークラップ(特許取得)と、幅広い音域をフラットに再生するイヤークラップがひとつとなった【インコア】ならではの機能です。

聴覚の疾病、伝音性難聴、完全失聴以外の方の耳トレは年齢に関係なく行っていただけます！
更に、弊社オリジナル耳トレ音源「篠笛」を活用すれば、1日連続1時間で十分な耳トレになります。
(※改善には個人差があります)



※インコアイヤホンマイクは特許製品です。 ※インコアはナップエンタープライズの登録商標です。

大切なこと - 耳の継続的密閉と時間 -

耳トレによる聴力改善には個人差がありますが、効果を実感するために必ず以下をお守りください。

- 👂 オリジナル耳トレ音源なら耳トレ時間は毎日連続最低1時間。
その他TVや音楽鑑賞は合計8時間以内で長いほど効果大
- 👂 適切なサイズのイヤークッションで耳をしっかりと継続密閉する。
密閉不良は、改善効果なし
- 👂 はっきりくっきり聞こえる大きめの音量でフラットな音質を繰り返し聴いて楽しむ。
両耳が完全に健聴レベルになった後は心地よい音量に戻す
- 👂 周波数別に強弱をつけた補聴器類の増幅器とは併用しない。
変調音のため補聴器耳になりトレーニング効果なし

⚠️ オリジナル耳トレ音源による最低連続可聴時間について

OK 朝 1時間以上 移動中 0分 夜 0分 = 計1時間以上
👉 連続時間なので○

NG 朝 30分 移動中 30分 夜 40分 = 計1時間以上

⚠️ 密閉不良は難聴の改善も予防も補聴もできません

密閉不良をこまめにチェック

両耳にインコアを装着した状態で大きめに「ん」を数回発声します。密閉出来ている時は全体に音が大きく響きますが、密閉ができていないと音が響きません。このように音の響きの大きさ具合で密閉を確認します。



耳トレをする -音をもっと楽しむ-

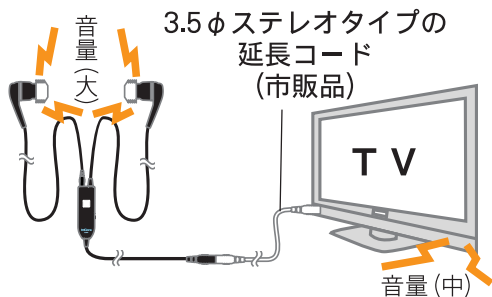
インコアをお手持ちのオーディオプレーヤーやCDプレーヤーに接続してオリジナル耳トレ音源「篠笛」なら毎日最低連続1時間、その他はできるだけ長く音楽を聴きます。音楽は聴き流す程度でも可。トレーニング中も普段通り動けます。



※『両耳』と『片耳』のちがいは次ページをご参照ください。

直接インコアを接続してのTV鑑賞も耳トレになります。

※TVによってはイヤホン単独の音量調節ができます。詳しくはお手持ちの機種取扱説明書をご覧ください。



病院のベッドでは活躍します。



耳トレに適した楽曲(※弊社調べ)

①耳トレ音源>②モーツァルト楽曲>③好きな音楽>④TV鑑賞

片耳と両耳のちがい

ご自身のライフスタイルに合わせて両方を組み合わせ、なるべく長い時間(合計8時間未満)耳トレを行ってください。

両耳



- 両耳加算により片耳よりも大きく聴こえる(約6dB)
- 完全に密閉された耳の空間に音を入れるので耳トレ効果UP!
- 左右から音が入るのでバランス良く耳トレができる
- × 周囲の音が聴こえない
- × 会話が困難

片耳



- 片方がオープンなので周囲の音が聴こえる(聴カレベルによる)
 - 会話ができる(聴カレベルによる)
 - 日常生活に取り入れやすい
- 左右の聴カバランスは両耳の耳トレにより最終調整期間が必要



左右の聴カが異なる場合は片耳で耳トレ。
聴カ低下側にインコアを装着してください。

※改善が進み健聴レベルになったら、最終的には両耳に切り替え左右の聴カバランスを整える必要があります。

耳の密閉について - 継続密閉がカギ -

耳穴の大きさ・形は人によりそれぞれ異なります。また、左右の耳でも違います。小型をギュッと押し込む従来品のイヤホンとは異なりインコアは、なるべく大サイズのイヤークッションで耳孔の手前をふさぎます。



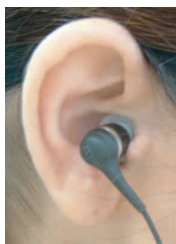
密閉不良の場合、耳トレの効果はありません。継続的にイヤークッションのずれはこまめにチェックして再セットしてください。

※ 密閉方法の詳細は取扱説明書をご参照ください。

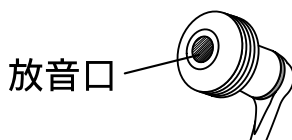
次の順番で耳にフィットするサイズを探します。



耳孔の手前で
ふさいだら



ご自身の耳孔の向き
に放音口を向けます



✗ 以下は密閉ができていません！ ✗



小サイズを
耳の奥まで
押込む



髪の毛や
耳の毛が
挟まって
いる



耳穴の向き
に関係
なくまっ
すぐ装着

音量を調節する -完全健聴までは音量大-

個人差がありますが耳トレを続けていると改善効果で音量が大きくなってきます。耳トレ中に音量を調節したい場合は以下を目安にしてください。

【目安】(弊社推奨耳トレ音源の場合) **重要**

楽曲の開始2秒程流れる雑音が聴こえ、音源再生中にも「ザー」というノイズ音が聴こえるレベル。

※片耳の場合と両耳の場合では音量値が異なりますので
かならず都度設定を行ってください。

■ **重要** ノイズ音には聴力改善に必要な聞き取らなければならない広い周波数帯域の音が含まれています。

■ **重要** 耳トレ期間→大きめの音量がポイントUP
(聴覚に刺激を与える)

密閉!!

※ インコアを両耳に装着し、音を大きいと感じる音量で聴いても、オリジナル耳トレ音源は設計上難聴を引き起こす連続音レベルまで出力は上がりません。

※ 改善の最後の左右の聴力の調整は両耳での耳トレが必須です。

密閉!!



こんな時は・・・？

- ・ **耳の皮膚にカブレやかゆみが生じた。**
 - 耳トレを一時中断して、速やかに医師の診断を受けてください。症状が治ったら耳トレを再開してください。
- ・ **音が急に小さくなった／聴こえなくなった。**
 - 以下の内容をご確認ください。
 - インコアが機器にしっかりと接続されていますか？
 - 機器の音量値が下がっていませんか？
 - インコアの切替スイッチが電話モード(☎)になっていませんか？ かならずオーディオモード(♪)にしてください。
 - 耳はしっかりと密閉されていますか？ (P.7参照)
- ・ **耳トレで聴力が改善したと思ったらまた聴こえなくなった。**
 - 聴力改善の過程では、聴こえる時、聴こえない時という揺り戻しが生じます。また、体調が優れない場合は聴力が低下することもあります。
決して焦らずに、耳トレをいつも通り行っていくと次第に揺り戻しの振り幅が狭くなり、聴こえる時の方が多くなってきます。(※弊社調べ：モニター実体験による)
耳鳴りも同様に繰り返しますが気にせずに継続してください。
- ・ **インコアを耳からはずすと少し聴こえが悪い。**
 - 耳トレでは耳を密閉し、大きめの音量を聴くのでインコアを外して耳が開放される少しの間、可聴域を脳が調整する現象です。しばらくすると聴こえは戻ります。

こんな時は・・・？

・寝る時も耳トレはできるか。

→ 就寝時はインコアを耳から外し、聴覚を完全に休ませてください。装着したままの就寝はインコア破損の原因ともなりますのでお控えください。

・好きな音楽で耳トレはできるか。

→ できます。ただし、比較的早期の聴力改善には弊社が提供する耳トレ音源(篠笛)を推奨いたします。

・TV鑑賞だけで耳トレになるか。

→ なります。ただし、改善までの期間は音楽鑑賞よりも長くなります。比較的早期の聴力改善には弊社が提供する耳トレ音源(篠笛)を推奨いたします。

・落語などのCDで耳トレはできるか。

→ BGMのない会話音のみでの耳トレは、聴力改善効果はありません。(ただし難聴者の言語理解度の向上には効果があります)音楽やTV鑑賞で耳トレを行った後の気分転換としてお楽しみください。

・片耳と両耳での耳トレの違いは。

→ P.6で説明しています。ご参照ください。

・最近耳トレ中の音がうるさくなってきた。

→ P.8をご参照の上、音量値を再設定してください。

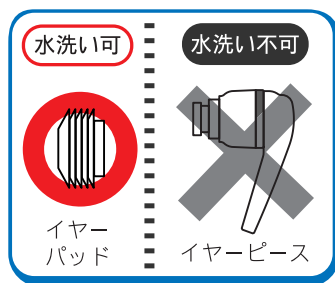
こんな時は・・・？ - 耳の密閉が重要 -

・インコアが外れやすくなった。

→ イヤーパッドに皮脂が付着している可能性があります。
下記の方法でお手入れを行ってください。

イヤープースからはずして水洗いをしてください。汚れがひどい場合は、中性洗剤や超音波洗浄機の使用も可能です。

イヤープース本体は絶対に水洗いできません。内部に水が入ると、破損の原因となります。



・どのサイズを使っても耳から外れやすい。

→ 以下の装着方法をお試しください。



耳の前から
後ろへコードを
かける



耳の後ろから
前へコードを
かける

耳トレのゴールはいつ？

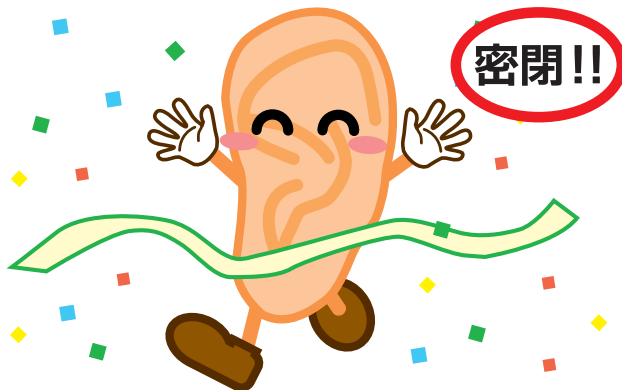
耳トレの期間中、個人差はありますが聴力は改善に向かって進んでいます。

しかしながら、少し改善したからと一旦耳トレをストップしてしまうと、聴力は当初の状態に戻ってしまいます。

年齢に応じた健聴レベルまで改善すると、耳トレをストップしても初期レベルの聴力まで低下せず、また揺り戻しもなく聴力は安定する傾向にあります。ここが、耳トレのひとつのゴールです。

耳トレによって聴力が年齢相応の健聴レベルになったら、その後の加齢、他のイヤホンや職場での騒音曝露による難聴予防やアンチ・エイジングのため、継続してインコアで音楽やTVをお楽しみください。

加齢や高齢に負けず
すぐトライ!!



- 集中して確実に耳トレが出来た場合の改善期間(目安) ●
中途失聴軽度難聴者→6ヶ月～1年 重度難聴者→3年～6年

オリジナル耳トレ音源「篠笛」とは

インコアご購入時に「耳トレ音源希望」と申し込まれた方にはオリジナル「篠笛」CDをすべて無償で提供しています。

日本音響研究所による音声分析結果報告書によると

周波数ゆらぎ	80%
振幅ゆらぎ	60%

の「篠笛」の演奏音には上記ゆらぎによる、「リラックス効果が期待できる」とあることから、難聴を引き起こす高出力の連続音はなくゆらぎとなり聞き飽きないので、毎日のトレーニングに適しています。

また、周波数帯域は、日本語の発声音帯域がフラットに分布しています。更にノイズには、聴覚に必要な幅広い周波数帯域が分布しているので、聴力の改善には適しています。

改善の記録

耳トレの状況をご自身で確かめるため、3～6ヶ月に一度の聴力測定をお勧めいたします。

■ 年 月 測定

周波数	125	250	500	1000	2000	4000	8000
右耳							
左耳							

■ 年 月 測定

周波数	125	250	500	1000	2000	4000	8000
右耳							
左耳							

■ 年 月 測定

周波数	125	250	500	1000	2000	4000	8000
右耳							
左耳							

■ 年 月 測定

周波数	125	250	500	1000	2000	4000	8000
右耳							
左耳							

■ 年 月 測定

周波数	125	250	500	1000	2000	4000	8000
右耳							
左耳							