



# ラビット通信

こんにちは！ようやくコロナ予防のワクチン接種が行われましたね。皆様の中にも「もうすでに打ったよ。」という方が増えてきました。打ったから安全でマスクなし生活に戻れるわけではないですが、希望の光が見えたような気がします。でも気を抜かないようにしてくださいね。ウイルスは変幻自在に成長するそうなので。

コロナがはやり始めて2年目となりました。医師12万人以上(国内医師の3人に1人)が参加する医師専用コミュニティサイト「MedPeer(メドピア)」がこのほど、会員医師を対象に「コロナ禍のいま、広がる新現代病」を調べました。下記の2位・4位・5位が精神的なものとなり、自粛生活で鬱になる人が増加していることがわかります。

少し減入るそんな時には、おいしい物でも飲食してリフレッシュしましょう。知り合いのお茶屋さんにも夏にぴったりの氷茶を教えてくださいました。右に載せておきますね。上質なお茶程、しっかりと味がわかるそうです。



- 1位: マスク皮膚炎
- 2位: マスク依存症
- 3位: スマホ肘
- 4位: 手洗い強迫性障害
- 5位: ふれあい拒否症候群
- 6位: デジタル時差ボケ
- 7位: デジタル認知症
- 8位: 子ども腰痛、ぎっくり腰
- 9位: ドケルバン病
- 10位: 急性内斜視



※デジタル時差ボケ……デジタルデバイスが発するブルーライトにより、体内時計が乱れ、昼夜が逆転する状態。

※ドケルバン病……親指と手首を繋いでいる2本の腱と腱を覆う「腱鞘(けんしょう)」がこすれ合い、炎症が起こる病気。



## 補聴器のラビット

埼玉県狭山市狭山台1-18-11 ☎04-2001-9144



### 氷出し茶の作り方

- ① 用意するものは、お気に入りのお茶(冷水ポット500ml~700mlの場合、茶葉の量10g) 冷水ポット(500ml~700ml) 氷(ポット一杯になるぐらい)
  - ※お茶の葉は、上級のかぶせ茶が甘み成分のテアニンを多く含んでいるので氷出しには最適です。
  - ② 茶葉の量 10gを冷水ポットの中に入れ、抽出しやすいように薄く広げます。
  - ③ 薄く広げた茶の葉の上に氷を冷水ポット一杯になるように入れます。
  - ④ 氷がゆっくり解けるに従い、お茶のエキスもじんわりとしみ出していきます。
  - ※そのまま触れずに、常温で3~4時間ほどおいておきます。
  - ⑤ 氷が溶けたら、ポットを軽く振ってください。
- そうすれば、抽出された沈んでいるお茶のエキスが綺麗に混ざり、綺麗な緑色になります。

ちなみに、1杯だけなら湯呑に茶葉ひいて氷を入れても良いそうです。茶葉は上質なら茎もないので飲んで食べてもおいしいそうです。私は湯呑で氷茶を飲み、茶葉はお茶漬けにして食べました。一味違う体験をしました。



### 今月も補聴器クリーニング致します

電話予約 04-2001-9144

(営業時間10時~17時) 定休日 木・日・祝

皆様の健康の為、充分な対策をとっていく所存です。お手数ですが、予約のご協力をよろしくお願い致します。