

9月号 ラビット通信

コロナ、コロナで何も出来ずに すでに9月早いものです。さすがに疲れてきましたね。最近、友人にも情緒が不安定で何週間もずっとめそめそしてしまう人や、店内で涙される方も少なくなってきました。多かれ少なかれ、疲れが出てきますよね。そんな情緒不安定で感情が激しく揺れ動いているときは、お腹に手を当てて深呼吸をし、膨らんでへこむお腹の動きに意識を集中することで気持ちを落ち着けることができる場合があります。(出典:amanaimages)

また身近な人が情緒不安定なときは、具体的なアドバイスよりも相手の不安定な感情を受け止め、共感を示す態度で接することが大切だと言われています。それと同時に自分でなんとかしようとするのではなく、「自分は支え役、治すのは専門家の仕事」と明確に役割の線引をすることで、共倒れを避けることにもつながります。

こんな時は手芸など、ひとりで出来る創作系ができるの良いですね。私は編み物や、手芸は苦手なのもっぱら図工系です。オカリナにもチャレンジしたのですが、別の意味(不快音)で家族が病みそうなので辞めました。

上手に作品が出来たら、そのうちラビット通信に載せちゃうかもしれません。皆様も作品ができれば写真を頂ければ、ラビット通信で発表してくださいね。




補聴器のラビット

埼玉県狭山市狭山台1-18-11 ☎04-2001-9144




以前も、取り上げた認知症についての続報です。

難聴が気になっている方へ早期に補聴器を提供することで認知機能の低下を食い止めるかもしれない。(出典元:米国老年医学会誌)と改めて発表されました。これは、コロナ禍で難聴が増えているという研究過程で出てきている物です。

人口の高齢化が進むにつれ、認知症の発生率も同様に増加していることです。世界保健機関(WHO)は、現在の認知症患者数を5,000万人と発表していますが、2050年には3倍になると予測しています。

これは確かに悪いニュースですが、希望もあります。以前のブログでもご紹介しましたが、ランセット認知症予防・介入・ケア委員会)によると、生活の中の12の危険因子を改善すれば、認知症の40%を遅らせたり予防したりできる可能性があることがわかりました。

以前よりパーセンテージが上がったようです。人と会わないから補聴器は必要ないと言われてしまう事があります。その方の人生でその方の選択ですから、仕方のない事ですがみすみす耳を、脳を壊してしまうのを見るのはとても切ないなと感じています。まあ、「しないより維持ができますよ。」程度なので避けられるわけではないですが40%は大きな数字だと思います。

ランセット 12の危険因子

少ない教育・難聴・外傷性脳損傷・高血圧・アルコール・肥満
喫煙・うつ病・社会的孤立・運動不足・糖尿病・大気汚染



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、十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。