

しあわせます通信 9月号 vol.112

夏休みも終わり、もう9月。数字だけ聞くと秋が近く感じるのですが、実際はまだ真夏の暑さ。冷たい麺も冷奴も、もう飽きました。夏バテには引き続きご注意ください。

さて、暑さもピークのお盆前。先生は「大阪夏の陣・くろんど輪舞曲（ Rond ）」に参加しました。

1周約8.6kmをぐるぐる踊るように走る事から名付けられたこの大会。実際はもちろん踊るように走る余裕も無く、先生は180kmのコースに挑戦しましたが、またもやりタイア。「無理はしない。それでええんよ」という優しいみちこと「どうせリタイアするんだから、最初から行かなきゃいいのに」という冷酷なみちこが脳内で戦います。



帰ってきたらお盆参り。私の祖母の初盆です。家の裏のお墓から家まで108本のロウソクを立てて道案内をします。しかし、この日は台風の接近で強い風が！付けても付けても消えます。結局、「この前までここに住んでたんだから迷わず帰れるじゃろ」ということになりました。神道なので、神棚のお供えの場所は毎回先生がチェックして直してあげます。「ありがとうございます〜」って祖母の声が聞こえてきそうでした。

踊るように走ることには失敗した先生。台風なのにギリギリまで行くと言って喧嘩になりかけた阿波踊りも結局中止となり、踊りたい気持ちが募りに募って、早朝から神社の夏越祭りを執り行い、帰ってきてランニングに出掛けた途中で顔と腕に「うらじゃ」のシールを貼ってもらい、また家で一杯飲んだら「うらじゃ総踊り」に一人で踊りに行っちゃいました。山で走るには足りないけど、日常生活では余り過ぎる体力。加減とは。



そして地元での夏祭りでは神事後の盆踊りで太鼓を叩き、翌朝には鳥取へ泳ぎに。神主の雪駄がビーチサンダル代わり。振り返るととても夏を満喫しているように感じますが、私は何もせず付いて行っているだけ。それでも3日くらいは疲れが取れませんでした。断る勇気が必要だと強く思った夏でした！ みちこ



しあわせます



耳を鍛えて聴く力を取り戻す！

「最近、耳が聞こえにくい」「耳鳴りが酷い」、このように訴えて耳鼻科を訪ねて来られる方が、ここ数年で顕著に増えてきています。原因の最たるものは、コロナ禍による長期間の外出自粛、在宅勤務といった生活様式の劇的な変化でしょう。これは高齢者に限った話ではありません。現代世代で目立つのは耳鳴りの相談です。オフィスで人に囲まれて働いていた時と違って、自宅でキーボードを叩いていると「キーン」と耳鳴りがしてくる方がいます。耳はストレスに影響されやすく、生活変化に寄る運動不足はやはり体へのストレスになります。それで生じた耳鳴りがさらにストレス要因となり、悪循環を生んでしまうこともあります。

耳の聞こえにくさは、想像以上によくない状況をもたらします。第一に人間関係、第二に危険察知能力の低下です。難聴と言われるレベルには段階がいくつかありますが、小さな声や、賑やかな場所での会話が聞き取りにくいと感じる人は、軽度難聴かもしれません。ただし、もし普通の大きさの会話が聞き取りにくかったり、家の外で雨が降り出したのに気づかず、洗濯物を取り込めなかったりしているのであれば要注意。中等度まで進行しているかもしれません。

では、悪くなったらおしまいかというと、そうではありません。聞く力は脳の働きと連動しています。年をとって耳の能力が落ちたとしても、脳が音を聞き分ける力を鍛えて入れれば耳の能力以上に「リセット」することが可能です。耳の聞こえが悪い状態を放置すれば脳への刺激が減り、機能はどんどん落ちていき、ボケやすくなります。耳から入ってくる情報を最大限に生かして脳を活性化しましょう。聴力をリセットする具体的な方法を伝授します。

1. 耳散歩

目ではなく、耳を主人公にして散歩をしましょう。耳散歩は静かな場所より、商店街や人通りの多い道がおすすめです。

「あ、遠くで犬が鳴いているな」「子供の笑い声がする」と、普段聞き逃している音に耳を澄ませる。人の耳は、同じ環境に留まっていると聴きたい音しか聞かなくなります。時々コースを変え、できるだけ様々な音を聞きながら一日30分を目安に歩いてください。

2. 朗読コンテンツを活用する

オーディオブック、ラジオドラマなど、音や声から情報を想像し、楽しみましょう。

3. 入浴&耳ツボ押し

できれば毎日、しっかり湯船に浸かって体を芯から温めましょう。耳ツボを刺激して耳周りの血行をよくしましょう。

4. 食事で抗酸化物質を摂る

ナッツ類がおすすめです。

5. 1日5分は耳を休める

1日5分でもよいので、ノイズキャンセリング機能の付いたイヤホンや耳栓を付けて耳を休ませることを日課にしましょう



(雑誌「致知」より引用)

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします\(^o^)/