

무궁테라스(2021 년 3 월 뉴스)

(Moogoong Terrace/ 4848 N Kedzie Ave Chicago, IL 60625 Tel : 773-478-0085)

청력 손실과 치매의 연관성 (Hearing Loss & Dementia)

미국의 청력 손실 협회(Hearing Loss Association of America) 에 따르면 청력 손실은 60 세 이상의 사람들중 3 분의 1 이고, 인지 기능 저하 및 치매에 위험이 더 높다고 합니다.

그리고 최근 존스홉킨스 대학교의 연구에 따르면 청력 손실의 정도에 따라 치매가 될 확률도 높아지고 있다고 합니다.

기억 상실 및 청력 손실: 청력 손실이있는 성인은 정상적인 청력을 가진 성인보다 3.2 년 더 빨리 인지 능력에 상당한 장애가 발생한다. 그리고 난청이있는 사람은 난청이없는 사람에 비해 사고력이 30% ~ 40% 더 많이 감소한다.

치매 및 청력 손실: 경미한 청력 손실-치매 발병 확률 2 배,
중증도 청력 손실 - 치매 발생 가능성 3 배, 심한 청력 손실 - 치매에 걸릴 확률이 5 배 더 높다

치매와 치료되지 않은 청력 손실(난청)의 유사한 점

<p><u>치매</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 우울증, 불안, 방향 감각 상실 2) 언어 이해력 감소- 기억력 손상(주로 단기 기억) 3) 부적절한 심리 사회적 반응 4) 인식 능력 상실 5) 부정, 방어 6) 불신, 의심 	<p>청력 손실(Hearing Loss)은 우울증(Depression)과 사회적고립(Social isolation)을 높일수 있다</p> 	<p><u>치료되지 않은 청력 손실</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 우울증, 불안, 고립감 2) 의사 소통 능력 감소 3) 인지 능력 감소 4) 부적절한 심리 사회적 반응 5) 부정, 고조된 방어 6) 불신, 편집증
---	---	--

****현재까지 아쉽게도 약물이나 정상적인 수술로 청력을 회복시키는 방법은 아직 없다고 합니다. 그렇기 때문에 난청으로 생활에 지장이 있으면, 주치의와의 상담을 통하여 청력테스트를 한 후 보청기를 착용을 하시는 것이 필요하다고 합니다. 보청기를 처음하게 되면 3 달정도의 적응 기간이 필요하며, 이기간은 우리의 뇌에서 새롭게 보청기를 사용하게 되는 것을 인지 하는 기간이기도 합니다.**** (2 월 11 일 서비스코디네이터가 비대면으로 교육받은 내용입니다)

3 월에 생신 맞으시는 분

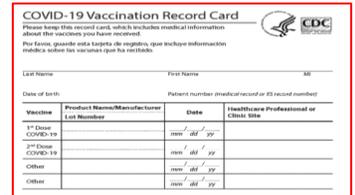
모기화-515 호 (2 일), 박헬렌-306 호(2 일), 김은자-309 호 (3 일),
 김헬렌-317 호(12 일), 유순희-313 호(15 일), 임종분-409 호(15 일)
 김양자-212 호 (15 일), 김국섭-503 호(22 일), 권순자-412 호(28 일)



생신 축하 드립니다!

알려드립니다

1) 1 월에 코로나 백신을 무궁테라스 주민들에게 단체로 맞을수 있도록 시카고 보건국에 신청하였습니다. 그런데 아직 정확한 일정이 잡히진 않았지만 3 월중으로 백신 의료자동차를 제공해 주겠다고 연락을 받았습니다. 혹시 그전에 개인적으로 맞게될 경우는 접종을 하고 약국이나 병원을 나오기전에 꼭 백신 맞은 기록이 써있는 "CDC Card"와 2 번째 백신 예약을 받아야 합니다. 그리고 예방접종 후에는 몸살 감기 같은 증상을 느낄수 있으니 하루나 이틀은 집에서 쉬시기를 권장합니다.



2) 3 월 14 일(일요일)에 썸머타임(Day Light Saving Program)이 시작됩니다. 토요일밤에 주무시기 전에 시계를 1 시간 앞으로 바꾸어 놓으셔야 합니다.



예를 들어 밤 12 시를 새벽 1 시로

3) 하나센타에서 일 대 일 영어수업이 랩탑(컴퓨터)이나 스마트폰으로 진행 중입니다. 신청을 원하시는 분들은 서비스코디네이터에게 알려 주세요.

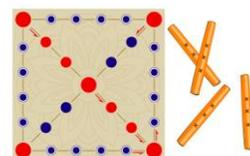
* 감사합니다!!! *

** 2 월중에 10 일간 연속적으로 엄청난 눈이 내렸었습니다. 엔지니어 문진규선생님께서 눈을 잘 치워주셔서 모든 주민분들이 불편없이 지내게 하여 주셨습니다. 🙌🙌🙌

** 안영원, 안영자님(512 호)의 손자가 아파트의 운동실과 사무실에 손 세정제와 소독제를 기부해 주셨습니다

* 친목회에서 알려 드립니다 !!!

매년 정월대보름 행사로 윷놀이가 있었는데, 올해는 아쉽게도 코비드-19 팬데믹으로 인하여 못하였습니다. 3 월 5 일 (금요일) 무궁테라스의 후원으로 맛있는 도시락과 선물로 대신합니다.



기분 좋은 사람..

살아 가는데..기분을 좋게 하는

그런 사람이 있습니다

이런저런 이야기를 많이 나눠서라기 보다는..

그냥 떠올리기만 해도 입가에 미소가

한아름 번지게 하는 그런 사람이 있습니다

가끔 안부를 묻고.. 가끔 요즘 살기가 어떠냐고

홀로가는 말처럼 건네줘도 어쩐지 부담이 없고 괜시리 끌리는 사람이 있습니다

그 사람은.. 꼭~ 가진게 많아서도 아니고 무엇을 나눠줘서도 아니며

언제나 마음을 편안하게 해주는 그런 사람입니다.



****가로 세로가 정해진 Magic Number (매직넘버)가 될수 있도록**

빈칸에 숫자를 찾아주세요.

Magic Number: 18

9		
		8
5		3

Magic Number: 15

2		4
6	1	

Magic Number: 45

	21	
3		27
		12

Magic Number: 24

11		7
	8	
	10	

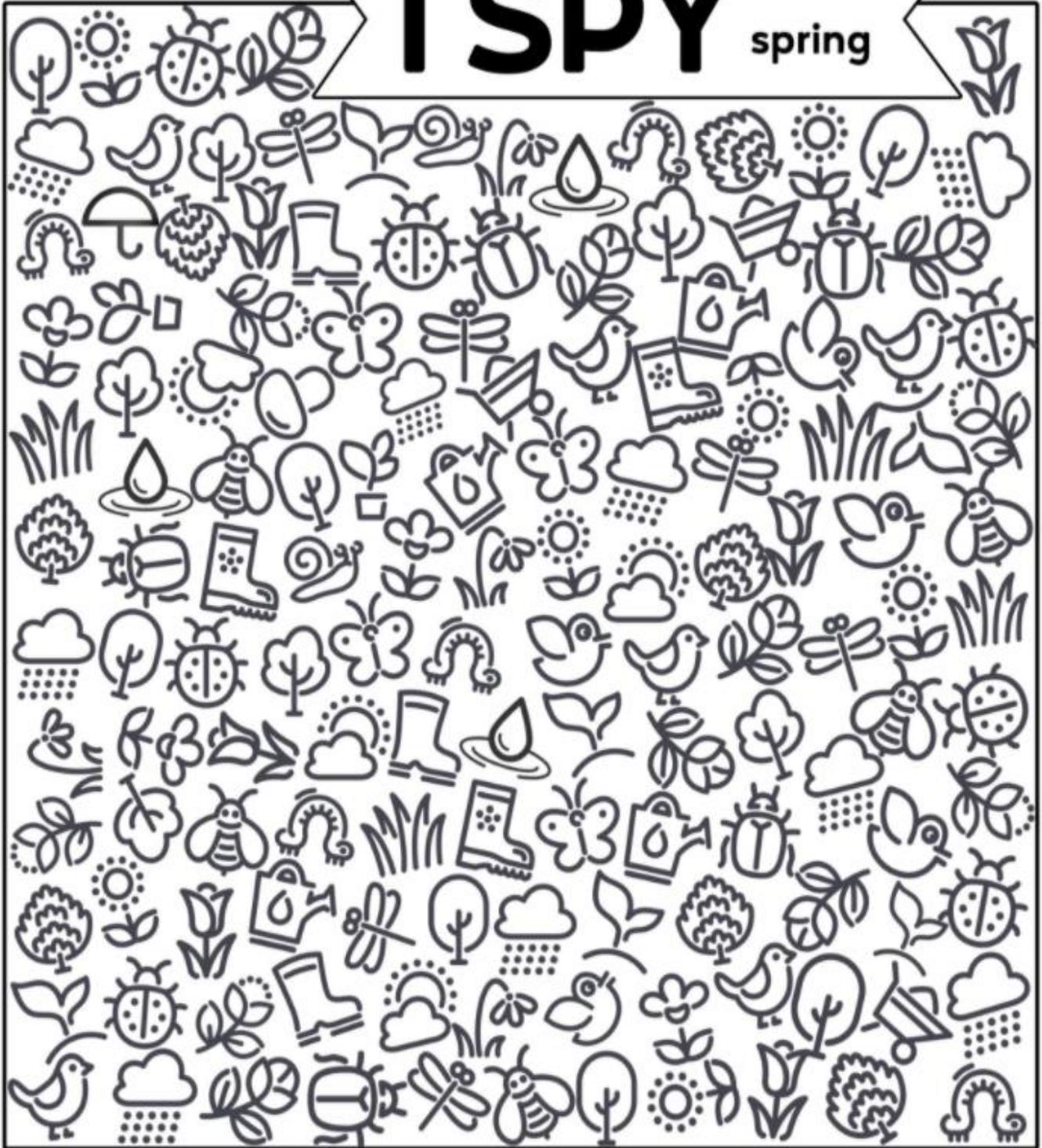
Magic Number: 30

12	2	
4		8

Magic Number: 21

6		10
11		
	9	

I SPY spring



- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|
| 2 | | 4 | | 4 | | 5 | | 4 | | 5 | | 7 | | 4 | | 6 | | 5 | |
| 1 | | 6 | | 7 | | 1 | | 3 | | 6 | | 7 | | 4 | | 7 | | 5 | |
| 3 | | 3 | | 4 | | 6 | | 2 | | 7 | | 5 | | 9 | | 6 | | 3 | |

강아지와 함께 뼈다귀를 찾아 떠나 보아요~~



마스크 쓰기, 손씻기, 사회적 거리두기 잊지 마세요!!!

