

改變大腦

對抗樂齡聽損三高



改善、預防
樂齡聽損三高問題
! 活化大腦是關鍵 !

- ☑ 及早配戴助聽器，可刺激大腦。
- ☑ 挑戰嘗試新事物，可更新大腦。
- ☑ 持之以恆多練習，可強化大腦。



守護聽覺健康的關鍵
在大腦



聽覺健康基金會
深耕聽損療育及復能多年
協助聽損者建立自我價值
促進身心靈平衡發展
及提升社會適應能力
是我們不變的信念

全腦總動員，聽健沒煩惱



官網有更多資訊

☎ 台北：02-28201825#25
☎ 台中：04-24522992#15
☎ 高雄：07-7279468#15

用音樂 讓樂齡聽損快樂聆聽



音樂保健篇

樂齡族

聽覺健康



婦聯聽覺健康社會福利基金會
National Women's League Hearing Health Foundation

樂齡聽損有三高

大家都聽過三高：「高血壓」、「高血糖」以及「高血脂」，但是，你們聽過樂齡聽力損失也有三高嗎？

1 失智風險高

有聽力損失的樂齡族出現失智症的風險比聽力正常者高出近2倍！

2 跌倒風險高

即使只有輕度聽力損失，跌倒風險也因此增加3倍！

3 憂鬱風險高

聽力損失容易產生溝通問題、影響社交活動參與，間接提高憂鬱症發生機率。

音樂 是對抗三高的利器

音樂是活化大腦迴路的絕佳工具！研究告訴我們，音樂訓練能幫助樂齡族改善：



噪音中聆聽

平衡/步伐穩定性



認知功能



人際互動

生活中的音樂活動

🎵 跟著音樂走

播放喜歡的曲子，聆聽音樂的拍子，讓你的步伐跟著拍子走，不但可增進走路時的平衡，還可加強聆聽和動作之間的協調。

🎵 和樂器當朋友

不管是學習新樂器或是重溫舊樂器，彈奏樂器是全腦活動，可增進大腦的整合速度和效率、提高對聲音的注意力和察覺聲音變化的能力！

🎵 大家一起唱

與好友唱卡拉OK或是參加合唱團，除了可增加人際互動、使心情愉悅、提高生活品質，還可訓練自己唱歌時，注意其他人的聲音和音樂變化，增進對聲音的敏銳度。



←
臉書



→
報名課程