



謹んで新春のお慶びを申し上げます

旧年中は格別のご厚情を賜り誠にありがとうございました

今年の干支は「丙午（ひのえうま）」です

丙午は、情熱や変化を象徴し、エネルギーに満ちたパワフルな年とされています。新しい事への挑戦や飛躍のチャンスが多く、新しい時代の幕開けになる時期を示唆しています

私たちはこれからも、皆さまの「その人らしい暮らし」を大切にし、安心と笑顔をお届けできるよう邁進していく所存です

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

リハビリ訪問看護 きらっとテラス スタッフ一同

## アイフレイル ってなに？

アイフレイルとは「**加齢に伴う目の機能低下**」のことです。

40歳を過ぎると目の機能は衰えてきます。放置して重度の視力障害に至ってしまうと、回復は難しくなります。



### アイフレイルチェック

<b>1</b>  目が疲れやすい	<b>2</b>  夕方になると見えにくい	<b>3</b>  本を長時間読めない	<b>4</b>  食事の際にテーブルを汚すことがある
<b>5</b>  眼鏡をかけてもよく見えない	<b>6</b>  まぶしく感じやすい	<b>7</b>  まばたきが増えた	<b>8</b>  まっすぐの線が波打って見える
<b>9</b>  段差や階段を危ないと感じる	<b>10</b>  信号や標識を見落としそうになる	<input checked="" type="checkbox"/> チェックが	
		<b>0 の人は</b> 健康な目です	
		<b>1つの人は</b> 直ちに問題はありません	
		<b>2つ以上の方は</b> アイフレイルかもしれません 一度、眼科に相談を	

## アイフレイルの予防のために ～食事編～

規則正しく、栄養バランスのよい食事を摂りましょう。  
これは目だけではなく、からだの健康維持にも言えることです。

・ビタミンB群	視神経を正常に保つ、充血の解消【豚肉、うなぎ】
・ビタミンC	水晶体の透明度を保つ、コラーゲンの生成【ピーマン、みかん】
・ビタミンA	網膜の保護【レバー、にんじん】
・ビタミンE	血行促進、抗酸化【かぼちゃ、アーモンド】
・アントシアニン	疲れ目回復、抗酸化、細胞の保護【ブルーベリー、さつまいも】
・ルテイン	網膜の変性を防ぐ【ケール、ほうれん草】

## アイフレイルの予防のために ～目のストレッチ編～

### ① まばたきでグーパー運動（ドライアイ対策）

目の動きでグーとパーの形を体現するまばたきエクササイズです。まばたきにより古い涙を排出し、新しい涙を目に広げるため目を潤します。

<やり方>5回程度目安

(1) 額や眉間にシワを作らないように注意しながら目をギュッと閉じてそのまま2秒キープします（グーの動き）。

(2) 目をパッと大きく開いて2秒キープします（パーの動き）。

※額や眉間にシワが寄らないように手のひらを額につけて皮膚が動かないようにすると効果的です。

### ② 視線ストレッチ（眼精疲労対策）

近くのものや遠くの景色を交互に見ることで目の筋肉と水晶体をほぐし、ピントフォーカス機能を高めるトレーニングです。

<やり方>5～10往復程度目安

(1) ペン等を手に持って腕を伸ばし、焦点を合わせて1～2秒見つめます。

(2) 次に遠くの景色（3～5メートル先）に視線を移し1～2秒焦点を合わせます。

(3) (1)と(2)を繰り返します。



### <今月のニュース担当より>

皆様、明けましておめでとうございます。代表の黒川です。

今月号は、アイフレイルについて取り上げました。人生100年時代、良好な視力を保つことが健康寿命を支える鍵になるかもしれませんね。

来月号の担当は看護師の湯浅さんです。皆様、お楽しみに！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス  
TEL: 087-814-6830 FAX: 087-814-6831

営業時間：平日・祝日8:30～17:30（休日：土日・年末年始12/30～1/3）

\*土日は希望に応じて対応いたします

