



少しずつ日が長くなり、日差しが心地よい季節がやってまいりました。
寒暖定まらぬ時期ですので、風邪など召されませぬようご自愛ください。

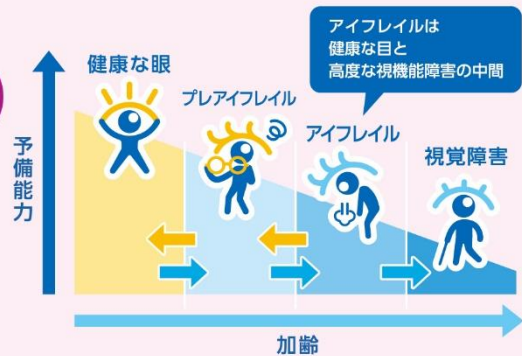
生活環境改善サービス レイス治療院

眼の健康を考える **アイフレイルを防ぐ**

日々、情報を「得るために重要な役割を果たしている「眼」。生活の中で80%の情報を得ているとも言われています。しかし年齢と共に構造的・機能的に衰え、更に何らかのストレス等が加わることで視機能が障害されてしまう事もあります。

アイフレイルって？

近年、日本眼科学会等により提唱されている概念です。
視機能において「健康と要介護状態との中間」の段階として位置づけられ、身体的のみならず精神・心理的、社会的等、多面的な問題を抱えやすく自立障害を招きやすい状態。



あなたは大丈夫？ アイフレイルのチェックリスト

- 1 目が疲れやすくなった
- 2 夕方になると見にくくなるが増えた
- 3 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- 4 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
- 5 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- 6 まぶしく感じやすくなった
- 7 はっきり見えない時にまばたきを増えた
- 8 まっすぐの線が波打って見えることがある
- 9 段差や階段が危ないと感じたことがある
- 10 信号や道路標識を見落としそうになったことがある

チェックが

0 の人は

あなたの目は今のところ健康です。
変化を感じたら、またチェックしてください。

1 つの人は

目の健康に懸念はありますが、
直ちに問題があるわけではありません。

2 つ以上の方は

アイフレイルの可能性が高いかもしれません。
一度、眼科専門医にご相談ください。



出典：日本眼科啓発会議「アイフレイル啓発公式サイト」
<https://www.eye-frail.jp/>より

裏面へ続く

