

かいごよぼうにイイコトしんぶん



令和7年2月号

発行者：NPO法人エンパワメント輝き

第6号

もくじ

- みんな元気♪いきいき百歳体操
- みんなで挑戦！脳トレタイム
- 「アイフレイル」ってなんだろう
- 新規グループ募集について
- かみかみ体操のおすすめについて



とちの木の会(阿子木)

みんな元気♪
百歳体操で
からだ動かしてます



みずばしょうの会
(蒲の口)



がんばる会(大野)



柏の体操会(川尻)



ふくじゅそう
(向田)



鹿鞭さわやか会



有家体操クラブ



かがやき体操会
(エンパワメント輝き)





みんなで挑戦！ 脳トレタイム

Q 救急車についているマーク。
1本の棒状のものにヘビが
からみついています。
ヘビは何にからみついている
でしょう？



「かいごよぼうにイイコトしんぶん」は、洋野町地域包括支援センターから委託を受け、NPO法人エンパワメント輝きが発行しております。

「アイフレイル」ってなんだろう

「アイフレイル」 

という言葉を目にしたことはありませんか？



「アイフレイル」の原因になるかも!?

放っておくと怖い目の病気3つ

- ① 白内障…水晶体が年齢とともに白く濁って視力が低下する病気
- ② 緑内障…眼圧の上昇により視神経を圧迫し、視野が欠けてしまう病気
- ③ 加齢黄斑変性…網膜の中心部に異常がおきるため、視力がしだいに低下してしまう病気



「アイフレイル」は加齢による目の機能低下です 

40歳を過ぎたら、点検し目を大切にしましょう!

自分でできるアイフレイルチェックやってみましょう

当てはまるものにチェックしましょう

- 目が疲れやすくなった
- 夕方になると見にくくなることがある
- 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- 食事の時にテーブルを汚すことがある
- メガネをかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- まぶしく感じやすい
- まばたきしないとはっきり見えないことがある
- まっすぐの線が波打って見えることがある
- 段差や階段で危ないと感じたことがある
- 信号や道路標識を見落としたことがある



「目の健康習慣」を

身につけよう!

~アイフレイル対策のために
できることがあります~

- ①適切なメガネ等を使用する
- ②禁煙する
- ③ドライアイを防ぐ
- ④目のまわりを温める
- ⑤目を休める
- ⑥携帯電話などを見るときは 30 cm 離して見る



◆生活習慣の見直しをしましょう♪

・高血圧・糖尿病などの疾患や、喫煙の習慣は、視力を低下させることがあります。ウォーキングなどの有酸素運動でも予防・改善ができます。

◆視力に異変があるときは早めに受診しましょう♪

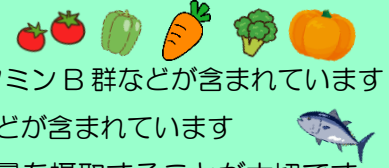
早めに異変が見つければ早期治療によって症状の進行をおさえることができます。目に何か起きていても、自覚症状がない場合があります。

◆バランスの良い食生活をしましょう♪

・緑黄色野菜や豚肉など…ビタミンA・βカロテン・ビタミンB群などが含まれています

・サバ、マグロ、カツオなどの青魚…DHA・タウリンなどが含まれています

毎日の食事に積極的に取り入れて、バランス良く適切な量を摂取することが大切です。



一日30分以上、週に3~5回を目安に運動を取り入れてみましょう!



2つ以上当てはまる場合は、アイフレイルの可能性がります。一度眼科を受診されてはいかがでしょう?



みんなで挑戦! 脳トレタイムのこたえ

「杖(ツエ)」です

このマークはギリシャ神話のなかに出てくる医療のシンボルです。ヘビは知恵、ツエは命に例えられます。ヘビは脱皮をくり返すため、復活・再生・生命力の象徴といわれています。ヘビは縁起物といわれています。

新規グループの申し込み募集中

申込先: NPO法人エンパワメント輝き ☎66-8321



身近な地域で「いきいき百歳体操」をスタートしたいグループを募集しています。3人以上の少人数ではじめることができます。体操で使用する DVD プレーヤーとオモリは無料で貸し出しをしています。すまいるポイントの対象です。体験をご希望の方は、お気軽にお問合せください! 慣れるまで指導いたします。

※「いきいき百歳体操」を6ヶ月間つづけたグループには、「いきいき百歳体操スペシャル版」と、食べる力や飲みこむ力をつけるための「かみかみ百歳体操」をおすすめします。

