



石見さくら会居宅介護支援事業所  
☎ 0855-95-3262

いくぶん残暑も和らぎ、朝夕と過ごしやすい日が多くなりました。皆さま、夏のお疲れが出ていらっしゃいませんか？無理をされず、しっかり食べて、身体を休めながら毎日をお過ごしくださいね。秋にも七草があることをご存じですか？春の七草のようにお粥にして食べるのではなく、野山に咲く美しい花を觀賞し、季節を感じる事が秋の七草の目的だそうです。秋の七草には「ハギ、ススキ、クズ、ナデシコ、オミナエシ、フジバカマ、キキョウ」の七つの花です。皆さんも見つけて秋を楽しんでみてくださいね。さて、今回のテーマは健康寿命を延ばす第5弾「眼活」についてです。今回も「人生100年時代の健康寿命を延ばす…晋遊舎ムック」を参考文献にしながらお話しようと思います。

## 眼活編

人間は外界からの情報の80%を目から得ています。文字や数字、物の色や形などを見ることで、脳がそのさまざまな情報を補正、整理します。スマホやパソコンなどの急速な普及により、目を取り巻く環境は悪化の傾向にあります。このまま目を酷使続けると、目の病気だけでなく、生活の質の低下を引き起こしかねません。



「100年見える目」を守る為にやりたいこと

### ①目のケアをして、大切にす

- ・コンタクトや眼鏡の度数をこまめにチェック
- ・疲れを放置せず、ストレッチやケアを心がける
- ・外敵（紫外線、ストレス、ブルーライトなど）から守る

### ②年に一度は目の検診を受ける

### ③血流アップや食事で栄養を届ける

## 目の症状別リスト ～こんな症状はありませんか？～

### ドライアイ（目の表面が乾燥している状態）

- ・目が乾いた感じがする
- ・光をまぶしく感じやすい
- ・目がゴロゴロする

### 白内障（水晶体が硬く、濁っていることで起こる病気）

- ・外に出るとまぶしく感じる
- ・眼鏡をかけていても文字が読みにくい
- ・天気が悪い日は見づらい

### 緑内障（視神経が障がいを受けて、徐々に視野が狭くなっていく病気）

- ・昼間なのに暗く感じる
- ・左右の目で見え方が違う
- ・最近、見落としが多いと感じる
- ・眼瞼下垂かもしれないと感じる

### 加齢性黄斑変性（網膜の中心にある黄斑が加齢によるダメージで変化する、ゆがんで見える）

- ・視界の中心が見えづらい
- ・視力が低下したと感じる

## 目を疲れさせない！ おすすめケア

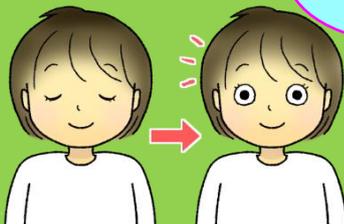
目の上に温タオルをのせると目の血流が促進。目に炎症が起きている場合は冷蔵庫で冷やしたタオルを！疲れ目にできめん！



## ☆気になることがあれば、ケアと眼科受診をしましょう！！

### グーパーまばたき

目の疲れがほぐれて、血流を促します



1日5回  
がオススメ

- やり方
- ①まっすぐ前を向き、目をギュッと閉じる
  - ②目を閉じたままの状態、2秒間キープ
  - ③次にパッと目を見開いて、そのまま2秒間キープ
  - ④②と③を3～5回繰り返す

### オススメな目にはいい栄養素

絵参考 <https://lidea.today/>

#### ルテイン

蕎麦、ホウレン草、ブロッコリー、芽キャベツ、とうもろこしなど



#### DHA

いわし・ぶりなどの青魚、アンコウ肝など



#### アントシアニン

なす、赤キャベツ、赤じそ、紫芋、ブルーベリー、ぶどうなど



#### アスタキサンチン

鮭、えび、カニ、ます、イクラなど



鮭やえびなどはピント調節機能を改善させたり、白内障予防にも効果があります



# 今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！



## バラバラ漢字

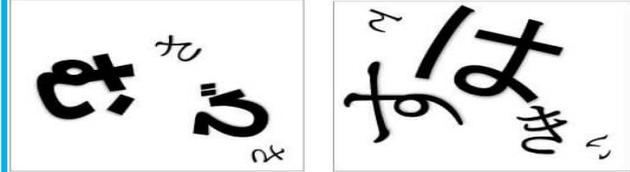
脳トレクイズ.com <https://k-realife.com/>

■四角の中に、バラバラになった1文字の漢字があります。どんな漢字が隠れているか、考えてみましょう。

① ハ 男	② 木 見 立	③ 大 戸
答	答	答
④ 云 糸 人	⑤ 聿 人	⑥ 口 記
答	答	答

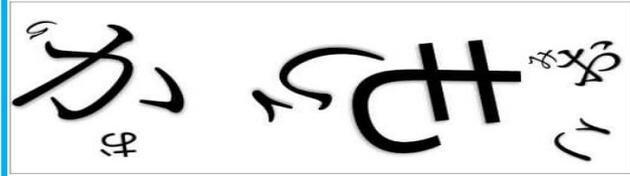
## 回転文字並び替え

回転文字を並び替えて下のマスに言葉を入れましょう



答え

--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--

※ヒント：動物が2種類

まどツグマツ <https://www.guchi-website.jp>

## 8月号の答え

### 文字うめプリント 2

▶ひらがな1文字に、イラスト1つが対応しています。全てのマスにひらがなを入れ、意味のある単語にしましょう。

☀️	☀️	☀️	🏠	📶	🏠	📶	💧	🌙	⊗	💧
も	も	た	ろ	う	ろ	う	か	す	い	か
🏠	🏠	☀️	🕒	🌲	☀️	📶	🕒	🏠	☀️	🏠
あ	ま	が	え	る	た	う	え	あ	た	ま
🔊	🔊	☀️	👁️	💧	☀️	👁️	🔊	💧	☀️	
ち	り	が	み	か	が	み	も	ち	か	も
☀️	🔊	📶	🏠	🔊	💧	+	☀️	🔊	⊗	🌙
た	ち	う	お	ち	か	ら	も	ち	い	す
🏠	🔊	☀️	👁️	💧	🕒	🔊	👁️	🔊	☀️	🔊
お	り	が	み	か	え	り	み	ち	も	り
🏠	🏠	⊗	🏠	🏠	🔊	☀️	🕒	📶	📶	🌙
あ	お	い	ろ	あ	り	が	と	う	う	す
⊗	🌲	💧	💧	+	🌙	👁️	🔊	🔊	🕒	🔊
い	る	か	か	ら	す	み	ち	り	と	り

<https://noikiki.info> 無料プリント教材 | 文字うめプリント

①

39	78	60	177
24	32	76	132
90	16	93	199
153	126	229	508

②

73	86	82	241
52	17	87	156
19	90	77	186
144	193	246	583

仲間ハズレはどれ？

ネギは葉菜類でブロッコリーなどと仲間、ネコは干支にはないので仲間ハズレでした。



## 間違い探し

脳トレFREE <https://living-life2.com/>

間違いは8ヶ所あります。探してみましょう。

