

つるさんがめさん



中野区本町5-10-4

TEL:03-5385-3733

令和7年7月1日
第55号

目の老化

年を重ねると、さまざまな目の病気にかかるリスクが高まるといわれています。なかには、放っておくと失明に至ってしまう病気もありますので、早期発見と早期治療がとても重要です。高齢者に多いのは、「白内障」「緑内障」「加齢黄斑変性（かれいおうはんへんせい）」、老眼、網膜剥離、ドライアイなどです。定期的に眼の検診を受け、眼に違和感がある場合は、我慢をせず早めに医師に相談しましょう。

白内障

色調が見えにくい、まぶしい

緑内障

視野の欠けや狭窄。特に運転中の視認が難しくなる

ドライアイ

眼に突然の灼熱感や痛みを感じ、涙が出る

網膜剥離

浮遊物が見える（飛蚊症）、閃光が見える（光視症）ことが突然増える

加齢黄斑変性

視野の中心がぼやける



眼を大切にするために

「眼の健康」はからだの健康とも言えます。眼の健康を維持するために、規則正しい生活、適度な運動を心がけましょう。



「十分な睡眠をとる

起きている時間はずっと目を使っている状態です。
目にもしっかりと休む時間が必要です。

バランスの良い食事を心がける

「緑黄色野菜を中心に、1日3食しっかり食べましょう。緑黄色野菜にはビタミンなどの栄養がたっぷり含まれています。



「スマホの使い方に注意！

- ・なるべく画面との距離を保つ
- ・長時間の使用は避ける
- ・まばたきを意識的に行ない、目の乾燥を防ぐ
- ・時々遠くを見る、目のピント調節を変える
- ・就寝の1～2時間前は使わない



なかの元気アップセミナー

無料

通所型の短期集中予防サービス事業「なかの元気アップセミナー」は、短期間で集中的に生活機能を改善していくプログラムです。

対象者 次の①から③のすべてに該当する方

- ①中野区民の方
- ②「要支援」の認定者、または、基本チェックリストによる判定で「サービス事業対象者」になった方
- ③地域包括支援センターによる介護予防ケアマネジメントで、「なかの元気アップセミナー」への参加が有効とされた方

参加のご相談・申し込み

お住まいの住所地の担当の地域包括支援センターにご相談ください。
コース開始月の3か月前の初日から受付します。

コース案内 週1回実施 実施時間：2時間程度、実施回数：全12回

南部地域

やよいの園（中野区弥生町3-33-8）
定員：15名
期間：2025年9月3日～2025年11月19日
（水曜日実施）
開始時間：午後1時
送迎：あり

フィットネスデイLispo中野宮園橋店
（中野区中野3-9-6 アーク中野3丁目1F）
定員：10名
期間：2025年12月6日～2026年3月14日
（土曜日実施 ※12/27,1/3,2/21は除く）
開始時間：午前10時
送迎：あり

なかの元気アップ訪問

無料

現在はお元気な方でも、加齢に伴い生活機能が衰えてしまうと介護が必要となる恐れがあります。

- ・自室の掃除をしたいのに腰が痛くてできない
- ・歩いて買い物に行きたいが自信がない
- ・簡単な料理も億劫に感じる、お弁当に飽きた など、、、

日常生活に支障のある生活上のお悩みを理学療法士、作業療法士、言語聴覚士というリハビリテーション専門職がお聞きし、ご自身で無理なくできるようになるための助言や解決の提案をします。

利用条件：区民の方で

- (1)要支援認定者の方
- (2)事業対象者(地域包括支援センターで実施した基本チェックリストによって該当とされた方)のうち、介護予防ケアマネジメントで「なかの元気アップ訪問」の実施が有効とされた方。

回数・所要時間：初回実施から3か月以内の期間に、1回1時間以内で最大6回

お申込み：ご相談はお住まいの地域を担当する地域包括支援センター までご連絡ください。

本一高齢者会館 「生きがい出張相談会」

今後の開催予定

令和7年7月23日(水)10時～
8月27日(水)10時～

認知症サポーター養成講座
一緒に開催しませんか

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し認知症の方や介護している家族などの「応援者」です。
講座を一緒に開催してみませんか？

鍋横高齢者集会室 (分室)「出張相談会」

隔月で開催しています

次回開催予定

令和7年7月19日(土)
14時～15時半

編集後記

今年はすでに暑い日が多くなっていますが、体調はいかがでしょう。水分補給をこまめに、塩分も適度に摂って、熱中症にならないように気を付けましょう！

