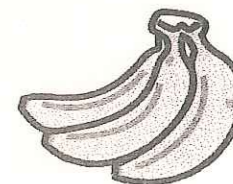
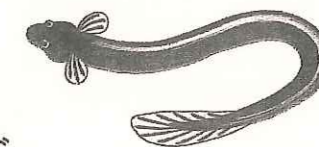
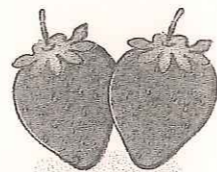
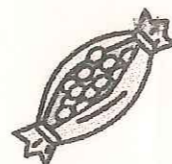


天寿荘ヘルパー便り

2016年 4月発行 238号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子 <74-3117>

『目の予防をしてスッキリしよう』

目の老化は年齢を重ねるごとにほぼ確実に進行する老化現象の一つです。代表的な症状は「老眼」や「白内障」で、40代を過ぎたころから徐々に始まると言われています。そこで、スッキリとした眼で長く過ごせるように、目によい体操や食事、眼の手入れなどをしましょう！



さくらや菜の花も咲き、過ごしやすい季節になりました。

日頃から目のトラブルを予防し、いつまでも元気に色とりどりの花や景色を見て過ごしたいものです。

そこで今月のテーマは、『目の予防をしてスッキリしよう！』です。

★目に効く栄養素

・ビタミンA・・・うなぎ・レバー・にんじん・小松菜・マーガリンなど

角膜や網膜の働きを助け、涙の量を一定に保つ働きがあります。

・ビタミンB・・・アサリ・豚肉・サンマ・鰯・納豆・落花生・バナナなど

視神経の働きを活性化し、目の粘膜細胞を作ります。

・ビタミンC・・・いちご・ブロッコリー・アセロラジュース・菜の花など

水晶体(目のレンズ)の透明度を保ち、目をリフレッシュさせます。

★目の体操

「ギュツパ運動」 ・目をギューツとつぶる

・3秒数える

・パッと見開く

・5回程度繰り返します

「クルクル運動」 ・左を見る → ・上を見る → ・右を見る

・下を見る → ・左を見る(目をゆっくり回す)

・逆回転で目を回す

・5回程度繰り返します



★目やには目の炎症反応です。このような症状が出たら受診しましょう！

・細菌による感染・・・黄緑色でドロツとした膿状の目やにが出ます。

・花粉症などのアレルギー・・・涙のようにサラサラした水状の目やにが出ます。

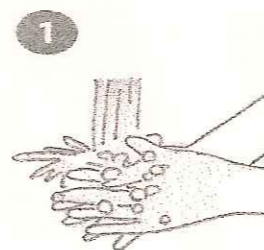
・ウイルスによる感染・・・白くネバネバと糸を引いたような目やにが出ます。

【お手入れ方法】

・清潔なティッシュペーパー・ガーゼ・綿棒などで拭き取り、処分してください。

・拭き取った後は、手を石けんで洗いましょう。

★正しい点眼方法



手をよく洗う



下まぶたを軽く引き、点眼する



点眼後は、まぶたを閉じ、目頭を軽く押さえる(1分間程度)



あふれた点眼液は清潔なティッシュペーパーなどでふき取る

強くまぶたを閉じることが、眼球の奥の眼筋を指圧するのと同じような効果があります。始めと終わりに黒目をぐるりと回して、最後に眼球の動きが楽になったら、コリがほぐれている証拠です。