



## 10月10日は「目の愛護デー」



10月10日は「目の愛護デー」です。



「10」を二つ横にすると、眉毛と目のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。「愛護」とは、「大切にしよう」という意味です。

今月からアールテック従業員の皆さんは健康診断が始まりますね。皆さん、視力に自信はありますか？



視力が低下してしまう原因には、遺伝によるもの、普段の生活によるもの、病気によるものなど、色々な理由が考えられます。**目は色々な情報が入ってくる大事な器官です。普段の生活の中で大切にしていきたいですね。**

### 眼の加齢について知ろう

## アイフレイルとは

眼の寿命を左右する「10の危険なサイン」  
あなたは何個当てはまりましたか？

#### アイフレイル自己チェック

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1<br>目が疲れやすくなった                | <input type="checkbox"/> 2<br>夕方になると見にくくなることが増えた       |
| <input type="checkbox"/> 3<br>新聞や本を長時間見ることが少なくなった       | <input type="checkbox"/> 4<br>食事の時にテーブルを汚すことがたまにある     |
| <input type="checkbox"/> 5<br>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 | <input type="checkbox"/> 6<br>まぶしく感じやすくなった             |
| <input type="checkbox"/> 7<br>はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた   | <input type="checkbox"/> 8<br>まっすぐの線が波打って見えることがある      |
| <input type="checkbox"/> 9<br>段差や階段が危ないと感じたことがある        | <input type="checkbox"/> 10<br>信号や道路標識を見落とすようになったことがある |

アイ (=目)、フレイル (=加齢による身体機能の低下により健康障害に陥りやすい状態)

つまり、年をとり衰えた眼に外的・内的ストレスが加わり、視機能が弱くなっている状態のことを言います。

#### チェックが1つの人…

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。

#### チェックが2つ以上の人…

アイフレイルかも知れません。一度、眼科専門医にご相談ください。



### 予防と対策

#### ①生活習慣の見直し

…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。1日30分以上、週に3～5回のウォーキング等の有酸素運動を取り入れてみましょう。

#### ②眼科健診を受ける

…加齢による目の病気「緑内障」では受診の約6割が自覚症状がなしというデータがあります。

#### ③目に栄養となる物を食べる

…小松菜、かぼちゃ、豚肉、豆類、しじみ、いくら、マグロ、青魚、ブルーベリーなど



優れた人が兼ね備えている  
「5つの気質」。

優れた人とは「慈悲ぶかく、信義に厚く、裏表なく、人情味があって、敬虔」に見える。実際に、5つすべてが備わっているかどうかは、他人は計り知れない。「5つの気質がある」ように見せられるかが大切なんだ。慈悲ぶかく、信義に厚く、裏表なく、人情味にあふれ、宗教心のあつい人物と思われるように心を配らなくてはいけない。【第18章】

サンリオキャラクターズ × 朝日文庫  
Ichigo Keywordsシリーズ



『君主論』...イタリアのルネサンス期に活躍したフィレンツェ共和国のマキャベリ（1469-1527）によって1513年頃に書かれた政治学の著。現代の悩みや疑問にも通ずる、普遍的な答えが書き記されている。



皆さんには「座右の銘」や、お気に入りの「格言」はありますか？

自分自身の心をポジティブに、そして前向きに気持ちを引き締める。心を育て守る「ことばのお守り」を持ってみませんか。

