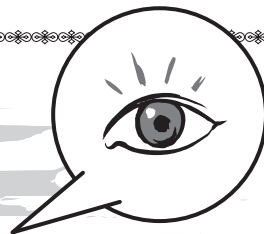


10月10日は「目の愛護デー」です



保健師からの
ちよこ

いらはなこ!

担当…設楽

「目の愛護デー」は、10月10日の数字を横にすると眉と目の形に見えることから制定されました。また、1963（昭和38）年10月10日にはアイバンクが開設されました。

はじめは1931（昭和6）年、中央盲人福祉協会の提唱によって、失明予防の運動として10月10日が「視力保存デー」と定められました。戦時中一時活動は中止されていましたが、その後「目の愛護デー」と名前を変え、現在では全国で目の健康に関わる活動が進められたり、目の関連企業や団体がイベントを開催しています。

目によい5つの習慣

①紫外線をブロック

屋外での紫外線の影響は、目にとって大きなダメージとなります。雪山や海辺でのレジャーなどではサングラスをかけましょう。

②刺激物は控えめに

喫煙は目の老化を促し、白内障や黄ばん変性症^{おう}の発生リスクを高めるといわれています。また、たばこの煙はドライアイにも悪影響があります。適量を超えた飲酒も控えましょう。

③抗酸化作用の高い食品をとる

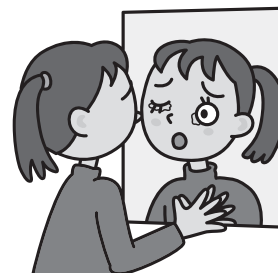
体内の活性酸素が様々な病気を引き起こすといわれています。その予防として抗酸化作用の高い新鮮な緑黄色野菜やかんきつ類などの果物を摂取するようにしましょう。

④目の酷使もほどほどに

パソコンやDVD、テレビなどは2時間おきに休憩を入れたり、モニター画面の明るさを下げるなど、できるだけ負担を軽減する工夫が必要です。

⑤視力矯正方法を適切に

年齢やライフスタイル、仕事内容、体質などにより視力矯正方法の選択肢が変わってきます。メガネ・コンタクトレンズは、適切な処方と管理が大切です。視力の状態は変化するので、眼科医の定期的な検査を受けてチェックすることも大切です。



皆さんも「目の愛護デー」をきっかけに、目を大切にすることについて考えてみませんか？テレビやゲームなどはほどほどに、時には色鮮やかな紅葉や夜空の星を眺めたりしてみましょう！



手作りの味講座

9月11日(火)、公民館講座「手作りの味講座」が行われました。今回のメニューは「ざる豆腐」と「おから料理」。普段あまり経験することのない豆腐づくりに、皆さん興味深く取り組んでいました。