

10月10日は目の愛護デー

10月
10日



皆さんは「五感の動きの割合は視覚87%・聴覚7%・触覚3%・嗅覚2%・そして味覚は1%」ということをご存知ですか？

それほどに重要な「目」、日々労ってケアをしておかないと将来後悔することになりかねません。シニア世代はもちろん、若い時から「目」を大切にする習慣と、定期検診を心がけましょう。

10月10日

目の愛護デー

ドクトル伊田の「は」口ほどに… 健康寿命の延伸における目の役割

No.67

平均寿命と健康寿命の差を埋めることは、今や中年の命題です。ピンコロリは昔から日本人の願望ですが、近年は寿命が大幅に伸びました。生産人口である15〜64歳を過ぎると高齢者となる、医療の分野では65歳から前期高齢者、75歳で後期高齢者、85歳以上は超高齢者に区分します。現在の平均寿命では大抵の日本人は後期高齢者か超高齢者まで生きることになり、高齢者の健康寿命を延ばすことは国の政策になっています。

日常生活に介護が必要か否かは重要で、体の機能が衰え健康から要介護にレベル低下する過程をフレイルと言います。健康寿命を延ばすには、フレイルの時期に健康維持のため基本能力を確保する対策が必要です。基本能力とは「みる、動く、食べる」で、ものを認知する目、歩くための足、食べるための歯を良い状態に保つことを心がけます。なかでも目の良し悪しは動作を起こす基本に関わるので、積極的にケアする意識を持っていただきたいと思えます。

日常生活に介護が必要

(院長・伊田宜史)



伊田眼科クリニック

- ・眼科一般
- ・日帰り手術
- ・コンタクトレンズ取り扱い

【休診日】木・土曜午後
日曜、祝日

TEL 079-556-8600

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30	○	○	○	○	○	○	△
12:30	○	○	○	○	○	○	△
15:30	○	手術	○	△	△	△	△
18:00	○	手術	○	△	△	△	△

三田市武庫が丘7-7-4 エムズⅡビル1階 <http://www.ida-ganka.com>

