

その目の疲れ、アイフレイルかも？

聖隷健康サポートセンター Shizuoka 健診看護課 健康運動指導士 青木 夏希



まずは
ご自身の目を
チェック！



こちらから
チェックできます

出典:アイフレイル啓発公式サイト

アイフレイル チェックシート

40歳を過ぎたら 加齢による目の機能低下を自己点検しよう

2つ以上当てはまったら、アイフレイルかも。眼科でご相談ください。

- 1 目が疲れやすくなった
- 2 夕方になると見にくくなるが増えた
- 3 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- 4 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
- 5 眼鏡をかけてもよく見えないと感じるようになった
- 6 まぶしく感じやすくなった
- 7 はっきり見えない時にまばたきをするが増えた
- 8 まっすぐの線が波打って見えることがある
- 9 段差や階段で危ないと感じたことがある
- 10 信号や道路標識を見落としそうになったことがある

チェックが **0** の人は あなたの目は今のところ健康です。変化を感じたら、またチェックしてください。

チェックが **1** つの人は 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** つ以上の人は アイフレイルかもしれません。一度、眼科にご相談ください。

アイフレイルチェックリスト Ver. 1.1 (2023年11月改訂) ※いくつかの質問について専任の方の指導を受け、正確性、妥当性の向上を図りました。

「アイフレイル」とは？

加齢に伴う目の機能低下のことをいいます。
アイフレイルは、早めの対策で進行を緩やかにできます。

LET'S TRY!

チェックした今から! アイフレイル対策

目の周りの血行をよくして、目の疲れをやわらげることがアイフレイル対策につながります。

注意事項

- 呼吸をしながら、痛みのない範囲で行う
- コンタクトレンズは外すか眼球を傷つけないように注意する
- メガネは外して行う

- ① 目を温める
1日1回、38℃前後で10～20分温める
- ② 顔を閉じてパッと広げる
5回繰り返す
- ③ 上下左右に動かす
5回繰り返す
- ④ ぐるぐるストレッチ
時計回り、反時計回りに各2回ずつ回す

②～④は目の疲れを感じたときや隙間時間にぜひ実践してみてください。

その他の対策

- ▶ バランスのよい食事と十分な睡眠
- ▶ 自覚症状がなくても、40歳を過ぎたら年に1回 眼科健診を
- ▶ 違和感や異変を感じたら、放置せず眼科を受診

人生100年時代
「目」の健康も
忘れずに!!



健康運動指導士監修の
運動動画もご覧ください



毎年10月1日～7日は「全国労働衛生週間」です

聖隷労働衛生コンサルタント事務所 課長 村上 江利香



「全国労働衛生週間」は、労働者の健康管理や職場環境の改善など『労働衛生』に関する国民の意識を高め、職場の自主的な活動を促して労働者の健康を確保することを目的として、毎年スローガンを掲げ実施されています。10月に向けて準備を進めていきましょう。

※「実施する事項」は2025年労働衛生週間に向け厚生労働省より発信された内容より抜粋

準備期間(9月1日～30日)に実施する事項

重点事項をはじめとして、日常の労働衛生活動の総点検を行う

- 過重労働による健康障害防止対策
- 治療と仕事の両立支援対策
- 職場におけるメンタルヘルス対策
- 職場の熱中症予防対策の推進
- 職場における転倒・腰痛災害の予防対策
- 職場の受動喫煙防止対策
- 化学物質・石綿による健康障害防止対策
- 女性の健康課題への取組

全国労働衛生週間(10月1日～7日)に実施する事項

- 事業者または総括安全衛生管理者による職場巡視
- 労働衛生旗の掲揚およびスローガンなどの掲示
- 労働衛生に関する優良職場、功績者などの表彰
- 緊急時の労働災害を想定した実地訓練などの実施
- 労働衛生に関する講習会・見学会などの開催、作文・写真・標語などの掲示

職場巡視で改めて危険要因を見つけ改善策を講じる、スローガンを職場全員で共有し表彰を行うなど取り組みへの意欲を喚起することも大切です。実地訓練等の緊急時の備えや講習会、イベントなど従業員が学ぶ機会や意欲を向上させる機会を設ける好機となるよう、本週間を有効に活用しましょう。

聖隷保健事業部では、事業所の労働衛生・産業保健活動を専門職が支援いたします。お気軽にお問合せください。

お問合せ先

聖隷労働衛生コンサルタント事務所

☎ 053-475-1229 ▶ 受付時間(祝日除く) …月～金曜日 8:30～17:00

