



アイフレイル

アイフレイルとは、視覚機能の低下が日常生活の動作に影響を与える状態のことです。視力の低下だけでなく、見え方の変化により歩行・家事・読書などの活動が困難になることがあります。視覚は転倒予防や日常生活の自立にも深く関わっています。

高齢者は特に注意

視覚の衰えは、転倒や日常生活の不便につながることがあります。見え方の変化に気づいたら早めの対応を心がけましょう。家の中の段差や照明の工夫、適切な眼鏡の使用が生活の質を支えます。

アイフレイルチェックリスト

1 目が疲れやすくなった	2 夕方になると見にくくなる ことが増えた	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 と感じることが多くなった	6 まぶしく感じやすくなった	7 はっきり見えない時に まばたきをすることが増えた	8 まっすぐの線が波打って 見えることがある
9 段差や階段が危ないと 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	☒ 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。 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。 2 つ 以 上 の 人 は …… アイフレイルかもしれません。一度、 眼科専門医にご相談ください。	

※日本眼科啓発会議作成アイフレイルチェックリスト
Ver.1.1(2023年11月改訂)

対策

- 1.眼科の定期検査を受け、必要に応じて治療や眼鏡の更新を行いましょう。
- 2.照明を工夫して、暗い場所での見え方を改善しましょう。
- 3.視力に合った眼鏡・コンタクトを正しく使い、度数の変化をこまめにチェックしましょう。
- 4.目の痛み・腫れ・急な見え方の変化があれば、すぐに眼科を受診しましょう。
- 5.栄養・休息を大切に、全身の健康管理を心がけましょう。
- 6.適度な運動や社会参加を通じて、日常の機能を維持しましょう。
- 7.家族や周囲と情報を共有し、支援を受けやすい環境を作りましょう。

お元気で すか？

8 月



坂出市
愛育会