

あなたの在宅生活をサポートします

# ケアマネかがやき

第259号

令和4年10月発行

萩市指定居宅介護支援事業所

かがやき

TEL 24-4717

## 10月10日は目の愛護デー



朝起きて寝るまで働いている私たちの目。  
目の健康のためには、目にやさしい環境と栄養バ  
ランスの良い食事が大切です。その中でもビタミン類  
は大切な栄養素になります。

### ★ビタミンA



レバー、卵黄、ウナギ、にんじん、ほうれん草など  
角膜や網膜の細胞や粘膜を健康に保つ働きがあります。  
涙の量を一定に保つ働きがあり、ドライアイ予防の効果  
が期待できます。

### ★ビタミンB群

豚肉・納豆・卵など



視神経の働きを助け、目の筋肉の疲労を和らげる  
働きがあります。眼精疲労や視力低下の予防、充血  
の回復などの効果が期待できます。



### ★ビタミンC



イチゴ・キウイ・ピーマン・ブロッコリーなど

目の水晶体を透明に保つ働きがあります。  
白内障予防の効果が期待できます。

【白内障】



### ◆アントシアニン

ブドウ・ナス・ブルーベリーなど



目の毛細血管の血流を良くする働きがあります。  
疲れ目の改善などの効果が期待されます。

# ～お誕生日おめでとうございます～



※本人または親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています

## ～ 正しく点眼していますか？ ～

### ①点眼前

- ✗ 手洗いせず、そのままの手で点眼している
- 点眼の前に石けんで手を洗っている



### ②点眼時

- ✗ 容器の先が目尻に当たることがある
- 容器の先は目や肌に当たらないよう気をつけている

手や肌には多くの雑菌が付いています。容器の先や点眼薬が汚れないよう気をつけましょう。

### ③目の周りにあふれた薬

- ✗ あふれた薬液は目に流し入れている
- 清潔なティッシュなどで拭き取っている



### ④点眼後

- ✗ まばたきしている
- 静かに目を閉じ、目がしらを押しさえている

### ⑤1回の点眼量

- ✗ たくさん点眼したほうが効果がある
- 1滴を確実に点眼している

たくさん差しても目からあふれるだけで、効果は変わらないそうです。