

# 生活支援コーディネーター便り vol13

千早赤阪村社会福祉協議会

0721-72-0294



秋風が心地よい季節となりました。皆さまお元気でお過ごしでしょうか。季節の変わり目ですので、体調に気をつけてお過ごしください。



目の愛護デー



10月10日の1010を横に倒すと目と眉に見えることから、この日を目の愛護デーとされています。人にとって目はとても大切なものです。目の健康作りを心がけましょう

## 🕒🕒 目の健康クイズ 🕒🕒

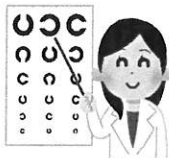
問1 目薬をさした後はどうするとよいでしょう？

1. 少しの間 目を閉じる 2. まばたきをたくさんする 3. 目をあけたままじっとする



問1の答え：1

【説明】 まばたきをたくさんしたり、目を開いたままにすると、目薬が目からこぼれてしまい、目の周りがかぶれてしまうこともあります。



問2 目を乾燥させてしまう行動は次のうちどれでしょう？




1. まばたきをたくさんする 2. 夜遅くまで起きている 3. 蒸しタオルで目を温める



問2の答え：2

【説明】 夜は涙の分泌が少なくなるため、目が乾燥しやすくなっています。夜更かしもドライアイの原因と言われています。

問3 抗酸化作用により目へのダメージを防いでくれる食べ物は何でしょう？

1. レバー  2. ほうれん草  3. なっとう 

問3の答え：2

【説明】 ほうれん草のような緑黄色野菜には「ルテイン」という物質が含まれており、目の老化の原因になる活性酸素を取り除く作用があります。

実はレバーにも目の粘膜や網膜を正常に保つビタミンAが多く含まれており、納豆には目の充血や疲れを解消するビタミンB2が多く含まれています。

## 目に良いこと

- ★ ストレスをためない
- ★ 十分な睡眠
- ★ 適度な運動



## 目に悪い事

- 過度のアルコール摂取
- 喫煙
- 無防備に紫外線を浴びる  
(UVカットのサングラスを使用するなどの工夫を)



## 目の健康を守る栄養素

ビタミンA、C、Eのほか野菜や果物に含まれる抗酸化物質（アントシアニン、ルテイン）を摂取して目の健康を守りましょう



## ふるさとの花

### 長崎県 雲仙ツツジ



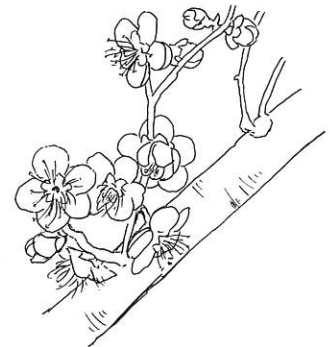
雲仙ツツジとも呼ばれるミヤマキリシマは細い葉と小さな花が特徴の可愛らしいツツジです。雲仙では標高700メートル以上の高地に群生しています。4月下旬頃から雲仙地獄周辺で咲き始め、仁田峠一帯へと移り、5月下旬にかけて見頃をむかえます。

### 佐賀県 くすの花




佐賀県は昔からくすのきがたくさんある地域として知られています。開花時期は5～6月頃で、淡黄色の小さな花を咲かせます。日本武尊（ヤマトタケルノミコト）が栄えたくすのきを見て「栄の国」と名付け、それが佐賀の名前の由来となったという説があります。

### 福岡県 梅



大宰府の梅にちなんで決定されました。菅原道真公は京都から大宰府へ左遷される折、自邸の梅の木に「東風吹かば匂ひおこせよ梅の花 あるじなしとて春なわすれそ」と別れを告げました。道真公を慕った梅の木は一夜にして大宰府まで飛んできたと言われています。

 ご近所同士の見守りや声かけで支えあい、つながりを大切にしていくことで、ちょっとした困りごとを地域で解決できます。生活支援コーディネーターは誰もがいきいきと暮らせる地域作りを応援します。

