介護老人保健施設　デンマークイン若葉台

あおば10月号



目の愛護デー

看護師　　磯塚　茜

10 月 10 日は「目の愛護デー」です。1947 年に中央盲人福祉協会が定め、目の愛護デーには目の健康や大切さに関する活動・報告が行われます。

今回は目の健康を保つために家庭でできることを紹介していきます。

～目のストレッチ～

スマートフォンやパソコンを長い時間見る機会が多いかと思います。近いものばかり見続けた際には適度に遠くの景色を眺めることもストレッチになります。

顔は動かさずに目を上下左右に動かしたり時計回り・反時計回りに動かしたり、瞬きをするとよいストレッチになります。

～環境～

スマートフォンやパソコンの画面からは 40 ㎝以上の距離をとり、作業時間が 1 時間以上続く場合は 10 分程度の休憩を取りましょう。

照明は明るすぎず暗すぎないちょうどいい明るさに調整しましょう。

～目に良い食事～

バランスの良い食事はもちろんのこと、目に良い栄養素を意識することも大切です。

・アントシアニン（疲れ目や視力低下の予防）　　：ブルーベリーなどのベリー類



・ルテイン（水晶体と黄斑部に存在しており、緑内障の改善、黄斑変性・白内障の予防）
：ほうれん草などの緑黄色野菜



・ビタミンA（目の粘膜保護、網膜をいい状態に保つ）：にんじんやカボチャ、レバー等



・ビタミンC（眼球に一番多く含有されており、水晶体の酸化防止、白内障等の目の成人病予防）
：キウイやイチゴ、ジャガイモ等



他にも目に効果のある様々な食物がありますので、バランスよく摂取しましょう。

～さいごに～

目に違和感を覚えたら積極的に眼科受診をし、早期発見・早期治療を心掛けましょう。

令和 6 年 10 月号　特定医療法人社団研精会　介護老人保健施設　デンマークイン若葉台　発行責任者　広報委員会

無断転載を禁止します。

行事紹介～敬老会～



９月 13 日、14 日、16 日に敬老会を行いました。
ご長寿の方への表彰が行われました。
ソーラン節やダンスなど、これまでの練習の成果を披露し、
利用者様の笑顔がたくさん見られました。















壁画製作







季節を感じられるように、柿やコスモス、
お月様とうさぎの壁紙を作りました。

わかばカフェ

９月は体力測定を行いました。
次回は 10 月16 日（水）１４：００～
・介護予防体操
・ミニ講座　栄養科
ご参加お待ちしております。

今月の予定

8 日(火)　誕生会

6F イベント

９月１７日お月見団子を作りました。
お団子を丸めて、茹でて、盛り付けて、
みたらし団子にして美味しくいただきました。











特定医療法人研精会　介護老人保健施設
デンマークイン若葉台

施設紹介
入所（認知症専門棟あり）
短期入所療養介護
通所リハビリテーション
訪問リハビリテーション

地域活動
介護予防サロンわかばカフェ

併設施設
稲城台病院
訪問看護ステーションゆい若葉台
介護支援センターゆい若葉台



★お気軽にお問い合わせください。
★職員随時募集中
住所：稲城市若葉台３－７－１
電話：０４２－３３１－３０３０

令和６年 10 月号　特定医療法人社団研精会　介護老人保健施設　デンマークイン若葉台　発行責任者　広報委員会
無断転載を禁止します。