本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第38号

令和　元年11月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄市市民活動交流センターはにぽんプラザ２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井）



目の病気の予防について

～中高年に増える目の病気～



①黄斑変性症

黄斑変性症は加齢黄斑変性とも呼ばれ、加齢とともに発症が増え、５０歳代以降増加し、視覚障害の主要の原因となっています。黄斑とはカメラのフィルムのような役割を担っている組織で、黄斑が何らかのダメージを受ける事で発症します。景色がゆがんで見える症状や、視界の中心部が見えなくなる症状などがあります。片目ずつ発症する事が多く、もう一方の目で視力をカバーする為、異常に気づかないまま進行しやすいので、注意が必要です。

②緑内障

目で見た映像を脳に伝える視神経が障害され、視野が徐々に欠けていきます。６０歳以上の約１０人に １ 人が発症しています。早期発見と早期治療をすれば、進行抑制ができる場合が多く、定期的な眼科検診が重要です。

③白内障

水晶体がにごり、目に光が十分に入らなくなり、物がかすんだりぼやけて見える病気です。暗く見える場合もあります。また、暗くなるだけではなく、にごり方によっては水晶体内で光が乱反射し、まぶしく見える場合もあります。加齢にともない、誰にでも起こります。

-対策のポイント-

☆定期的に眼科検診を受けましょう。

☆日頃から見え方に気を付けて、変化を感じたら、すぐに眼科を受診しましょう。

☆日頃から目をいたわる緑黄色野菜が豊富な、バランスの良い食事を心掛けましょう。

～令和元年度介護者教室～

男性介護者向け料理教室

令和元年　12月6日（金）　10：00～13：00

はにぽんプラザ２階　ｷｯﾁﾝｽﾀｼﾞｵ・活動室Ｄにて

参加対象：市内在住の高齢者を介護している男性、介護に関心のある男性
定　　員：15名（先着順）
参 加 費：500円（材料費として）
持 ち 物：エプロン、三角巾、タオル

申込・問い合わせ先　　**11/11（月）から電話または直接下記へ**

本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

電話　22-7088　　FAX　21-5516



今月の「今日は何の日？」コーナー

１１月１１日は

介護の日

介護についての理解と認識を深め、介護サービス利用者及びその家族、介護従事者等を支援するとともに、これらの人たちを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、高齢者障害者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施する日として定められました。

漢字で脳を活性化！

何と読みますか？

鰻・鮭・鯖

答えは下にあります。



★１１月の予定★

日　時	行事	会場
１１／１５（金） 13：30～15：10	本庄市地域ケア個別会議	はにぽんプラザ ２階 活動室Ａ
１１／２２（金） 14：00～16：00	**認知症個別相談会** 認知症についての様々な相談に応じます。予約不要、相談無料です。お気軽にお越しください。	はにぽんプラザ ２階　社協事務所内
１１／２５（月） 13：30～15：30	**オレンジカフェはにぽん** 認知症の方やその家族、関係者など、誰でも気軽に立ち寄ることができます。お茶を飲みながら、息抜きしませんか。	はにぽんプラザ ２階　活動室Ｅ

漢字の答え　うなぎ・さけ・さば