



オムソーリ通信

vol.93
2025.10.1

NEWS LETTER

アイフレイル

・アイフレイルとは？

アイフレイルとは、加齢により目の機能が衰え、外的ストレスも加わって視機能が低下した状態やそのリスクが高い状態を指します。初期は自覚症状が乏しいことも多いですが、進行すると見え方の低下や不快感が現れ、重度になると回復は困難です。読書や夜間運転の減少などの変化もサインの一つ。重大な病気が隠れている場合もあり、早期発見と適切な予防・治療が重要です。目の健康寿命を延ばすため、日頃からの意識と定期検診が欠かせません。

・アイフレイルチェック！！ 以下の項目で**2項目以上**の方はアイフレイルかも、

質問事項	チェック	質問事項	チェック
目が疲れやすくなった		眩しく感じやすくなった	
夕方になると見えにくくなるが増えた		はっきり見えないときにまばたきをすることが増えた	
新聞や本を長時間みることが少なくなった		まっすぐの線が波打って見えることがある	
食事の時にテーブルを汚すことがたまにある		段差や階段で危ないと感じたことがある	
メガネを掛けていてもよく見えていないと感じることが多くなった		信号や道路標識を見落としそうになったことがある	

・対策！！

アイフレイル(目の加齢による機能低下)の予防は、大きく分けると生活習慣の改善・栄養・目の使い方・定期検診の4つがポイントです。今回は栄養面を紹介します。

栄養面での予防

- 緑黄色野菜(ほうれん草、ブロッコリー)**：ルテイン・ゼアキサンチンが黄斑部を守る。
- 青魚(サンマ、イワシ、サバ)**：DHA・EPAが視神経や網膜の健康を維持。
- ビタミンC・E(柑橘類、アーモンドなど)**：抗酸化作用で細胞の老化を防ぐ。
- 亜鉛(牡蠣、赤身肉)**：光刺激を伝えるために必要なミネラル



アイフレイルは「気づかぬうちに進む」のが特徴なので、“今は困ってない”時から予防することが大事です。

【今月のアロマ情報】

～目をいたわる休息と香り～

「目の健康には“見る”ことを休ませる時間も大切です。香りを取り入れた休息は、リラックスしながら自然と目をいたわる習慣づくりにつながります。秋の夜長、アロマを味方に“目の休息时间”を持ってみませんか？」

おススメのアロマ：ラベンダー



～おススメの使い方～

40度くらいのお湯をボウルに入れてラベンダー精油を1滴垂らし、タオルを浸す。軽く絞って完成。暖かさを持続させたい時は、更に電子レンジで温める。

