

アイフレイルリーフレットのご紹介

4者連携協定による、アイフレイル啓発のためのリーフレットを作成しました。



アイフレイルとは

「加齢に伴って目が衰えてきたうえに、様々な外的ストレスが加わることによって目の機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態」のことをいいます。

チェックリスト

10個の項目で目の機能に関するセルフチェックが行えます。

2個以上あてはまった人は、アイフレイルかもしれないので眼科の受診を勧めています。

アイフレイル
ってなあに？

『加齢に伴って眼が衰えてきたうえに、様々な外的ストレスが加わることによって目の機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態』のこと。

加齢とともに、眼は構造的にも、機能的にも様々な面で衰えてきます。その状態に何らかのストレスが加わると視機能の障害がでます。

やってみよう！ **アイフレイル チェックリスト** 出典：アイフレイル公式サイト

1 目が疲れやすくなった	2 夕方になると見にくくなる	3 新聞や本を長時間見ることが少なくなった	4 食事の時にテーブルを汚すことがある
5 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった	6 まぶしく感じやすい	7 まばたきしないとほつきり見えないことがある	2つ以上あてはまった人は、一度、眼科医に相談してみましょう。
8 まっすぐの線が波打って見えることがある	9 段差や階段で危ないと感じたことがある	10 信号や道路標識を見落としたことがある	

早期に発見できれば、適切な予防・治療が可能となり、進行を遅らせることや症状を緩和させることが期待できます。

40歳代から目の衰えがはじまるといわれますが、早期に発見できれば、進行を遅らせることや症状を緩和させることが期待できますので、気になる方はチェックしてみてください。

アイフレイルリーフレットのダウンロードは[こちら](#) (PDF)