

# ケアステージタイムズ

## 今月のトピックス

『かたっぽとかたっぽ。これ何色?』



ここに二足の靴下があります。  
さて、何色に見えますか?

左側が、紺色。右側が、黒色です。

外出した先で、「あ！左右の靴下の色が違う！」とびっくりしたことはありませんか？  
年齢を重ねると、目に異常が生じ、色覚の異常を起こすことがあるのです。このよう  
にお伝えすると、なんだか怖く聞こえるかもしれませんが、色が見分けづらくなるこ  
とは誰しもあることなのです。

実は、人間の目は「色」をいい加減に見ていることがあります。例えば、太陽。ある  
人には赤色に見えて、ある人には黄色に見えることはありませんか？これは、脳が様  
々な条件や経験から、“想像”してしまうからなのです。ところが、加齢による色覚の  
低下は、目の中の色を見分けるセンサーが劣化し、光を取り込む水晶体という部分が  
濁ってくることから生じています。

### ●加齢による色覚異常で起きる見間違い

- ・紺や黒の服や靴下を、頻繁に間違える
- ・5円玉と50円玉を間違える
- ・化粧が濃くなる
- ・炎の大きさが実際より小さく見える
- ・階段を降りているとき、最後の段に気づかずに転倒してしまう。

人の目は、入ってくる光が少ないと、色を見分けづらくなります。

自宅での転倒を防ぐためには、暗い部屋や階段の照明は明るい物に変えましょう。  
コンロの火は照明ではカバーできないために、思っているより炎を小さくするなど意  
識しましょう。最近のコンロは、火の強さを表示してくれる物もあります。

ちなみに、明るい照明では白い服や黄色い服は見えにくくなりますが、暗い色の服と  
合わせて着ることでメリハリが出て、わかりやすくなります。明るい色の服を着て、  
気持ちも明るく持って行きましょう！

(作業療法士 米井)

## 今後の行事・イベント情報

11月の行事 **紅葉見学** 日程未定

紅葉の時期に合わせて、  
近郊のドライブを予定していま  
す。お楽しみに☆



## デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
○	△	○	△	○	○

○：空き有り △：若干名のみ

# 活動報告

# 運動会 10/18~10/23

