

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『あっ！いててて…動体視力は、どうだい？』

最近、こんなことはありませんか？

- ①文字の書き間違いが多い
- ②歩いていると、物や人にぶつかる
- ③急に動き出すと、よろめいてしまうことがある

1つでも当てはまる方は、動体視力が低下しているかもしれません。

動体視力とは、動く物を見るときに視力のことをいい、視力検査などで計測しているのは静止視力と言います。

動体視力の機能が衰えてくると、歩いている時に周囲の状況をしっかりと見極めることが出来ずに、床の低い段差につまづいたり、足がもつれあって転倒しやすくなってしまいます。老眼をはじめ、かすんでいる、ぼやけているなど「年のせい…」と感じている方も多いかもしれません。でも、動体視力は鍛えることが出来るのです！

●動体視カトレーニング

- ・眼球左右運動：10往復
 - ①両腕をまっすぐ前に伸ばし、親指を立てます
 - ②眼球だけを動かし、右の親指と左の親指を交互にしっかりと見ます。
- ・眼球上下運動：10往復
 - ①両腕をまっすぐ前に伸ばし、親指を立て内側に向けます。
 - ②右手を目線の高さより上げ、左手を肩の高さより少し下げます。
 - ③眼球だけを動かし、上の親指と下の親指を交互にしっかりと見ます。
- ・目ぐるぐる運動

左右の眼球をととても大きな円を描くように動かします。
10秒くらいかけて、ゆっくりと一周目を動かしましょう。
※気分が悪くなってしまう場合は中止しましょう。
再度行う場合は目を閉じて行ってもかまいません。

「目が疲れてしまうから何もしない」ということはありませんか？確かに、「見る」ということは目も頭も疲れてしまいます。運動も疲れてしまうかもしれません。そんなときは外に出て、冬の高い空を見上げてみて下さい。雲や鳥の動きを見ることも運動になりますよ。寒い冬ですが、高い空を見て深呼吸。みなさま、どうぞ良い年をお迎えくださいね！

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

1月の行事 **初詣**
1/16～(予定)



板橋不動尊にお連れします！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

詳しくはインターネットの情報をご覧ください。

「ケアウィンド」検索

クリスマス会を行いました

12/19 クリスマスビンゴ大会

12/20 クリスマスビンゴ大会

12/21 ボランティア来訪 (ピースウェル様)

12/22 ボランティア来訪 (三線みらい様)

12/23 ボランティア来訪 (ひばり会様)

12/24 ボランティア来訪 (ギターアンサンブルなごみ様)



今年も大変お世話になりました。皆様どうぞ良いお年をお迎えください♪