



# 小鎚第7仮設団地だより



お楽しみ抽選券です。後日、談話室の窓に番号を発表します。

日	月	火	水	木	金	土
今日は何の日？			1 エイプリルフール	2 国際子どもの本の日	3 日本橋開通記念日	4 アンプの日
5 清明 すべての植物が生き生きとする時期の事	6 春の交通安全運動(15日まで)	7 世界保健デー	8 花祭り 釈迦の誕生を祝う日	9 女性の日 初めて女性の参政権が行使された日	10 ガッツポーズの日 ガッツ石松が世界チャンピオンを破り両手を挙げて喜びを表した日	11
12 世界宇宙旅行の日	13 決闘の日 宮本武蔵と佐々木小次郎が決闘した日	14 ヘリコプターの日	15	16 チャップリンデー	17 土用の入り 恐竜の日	18 発明の日 良い歯の日
19 地図の日	20 穀雨	21	22 子ども読書の日	23	24	25 歩道橋の日
26 良い風呂の日	27	28	29 昭和の日 昭和天皇の誕生日	30		

## 目の病気 50代から要注意！

目も加齢とともに老化して、さまざまなトラブルがおこりやすくなる。50代から発症しやすくなる目の病気について、症状や治療法などをチェックしておきたいもの。

### 病名

- 白内障** ……レンズの役割をしている水晶体が白く濁って視力が落ちる。80代になるとほとんどの人が発症すると言われています。濁った水晶体を取り除き、眼内レンズを入れる手術で視力を取り戻すことも。手術時間は15～30分程で、多くは日帰り手術が可能。
- 緑内障** ……視野の一部に見えない個所ができ、視野がどんどんかけていく病気。初期は自覚症状がほとんどなく、進行すると失明につながるため、定期的な検診を心がけて。早期発見ができれば、眼圧をコントロールする点眼薬で進行を抑えることができる。
- 加齢黄斑変性** ……視力をつかさどっている黄斑部がむくんだり出血したりして変性する病気。50歳代から始まることが多く、進行すると失明することもある。視力が落ち物が歪んで見えたり、物の中心がかけて見えないのが主な症状。治療法は、レーザー治療の他眼内注射が広まりつつある。
- 飛蚊症** ……眼球内の大部分は硝子体とゆうゼリー状の透明な物質で構成されており、それに濁りが生じると、虫や糸くずが飛んでいるように見える。多くは老化現象によっておこり、治療法はない。ただし、まれに網膜剥離につながることもあるので検査が必要です。

## お願い

風の強い日が続いています。自分の周りの物が飛ばないように周りを整理しましょう。他の方に迷惑にならないようお互い思やりを！

又、暖かくなってくると床下の換気口を開けますので、換気口の周りには物を置かないよう移動をお願いします。

カビや湿気で腐ることも考えられます。健康な生活ができるように環境を保ちましょう。



支援員の団地内の声掛けは、午後になります。朝の時間帯は、巡回になりますので談話室の方へ遊びに来てください。



4月より、ラジオ体操と練功を始めます。

午後2時からです。参加待ってま～す。暖かくなってきたので、外に出たら談話室も覗いて見て下さい。

\* 好評のストレッチは、先生のスケジュール調整中です。決まりましたら談話室の窓に掲示しますので是非、参加して見て下さい。

\* 手作りサークルは、毎週金曜日してます。(イベントがあれば変更参加者募集中！住民さんが主体の活動です。)

