

姫路市保健センターだより

安富町・夢前町・林田町版
令和7年度 初春号

知っていますか？『アイフレイル』めめ

パソコン・スマートフォン等で目を酷使う時間がつい長くなっていませんか？生活に必要な情報の8割以上は目から得ているといわれています。しかし、40歳を過ぎると、体力が衰えるのと同じように目も衰えてきます。この加齢に伴う目の機能の低下を『アイフレイル』といいます。

症状の有無を確認しましょう！



小さい文字が見にくい

瞬きをしないとよく見えない

目がゴロゴロする

夕方になると見にくくなる

目が疲れやすい

目が乾燥する

まぶたが下がってきた

明るいところでまぶしい

めやにがでる



重大な病気の初期症状の可能性もあります。アイフレイルは予防と早期対応が必要です。気になることがあれば、「年のせい」と放置せず、お近くの眼科やかかりつけ医に相談しましょう。

どんなことに気を付けたらいいの？

1.目を使う作業時間を短くする

- ・20分に1回20秒間は窓の外など遠くを見る。
- ・作業は1時間以内を目安に小休憩を。

20秒を目安に



2.目が疲れにくい作業環境づくり

- ・適度に明るい照明を使用。作業時、手元に影ができないよう注意！
- ・画面と目の距離は40cm以上に！パソコンの下に本などを置いて目線の高さを調整

3.目を使いすぎたら…

- ・蒸しタオルやアイマスク等で目の周りを温めましょう。
- ・目の周りの筋肉をほぐすように軽くマッサージをする。 ※眼球は圧迫しない！
- ・目の乾燥を和らげるため、意識してまばたきを増やす。加湿器を利用する。



最後に



アイフレイルは、目の機能の衰えだけの問題ではありません。見えにくさは、転倒や外出の機会の減少につながり、全身のフレイルにも影響します。

早期に気づき、予防や治療をすることで、一生涯に渡り良好な視機能を保ちましょう。

〈出典〉公益社団法人日本眼科学会「目の病氣・健康情報」・アイフレイル啓発公式サイト

裏面もご覧ください

安富分室内の親子の遊び場のご紹介

わくわく広場



子育てに関する講習会や季節に応じた楽しいイベントあり！
イベント以外の時には、ひろば開放で親子が自由に遊べます。

月ごとのイベントが掲載された広場からのおたよりは
『姫路市わくわく広場』で検索または右記の二次元コードより確認できます。



・わくわく広場やすとみ

安富事務所 1 階（安富町安志 1151 ☎0790-66-4352）

・わくわく広場ゆめさき

菅生公民館 1 階（夢前町菅生潤 1384-1 ☎079-335-4153）

対象：おおむね 0～3 歳未満の子どもとその保護者

開設日：火～金 9：30～12：00 13：15～16：30

菅生公民館が改修工事のため
令和 8 年夏ごろまで
旧菅生幼稚園に仮転移しています。
※電話番号は変わりません。

・わくわく広場前之庄出張ひろば

前之庄公民館 2 階（夢前町前之庄 2160 ☎079-336-1458）

※開設日以外の問い合わせ：わくわく広場ゆめさき

対象：おおむね 0～3 歳未満の子どもとその保護者

開設日：木 9：30～12：00 13：15～16：15

社会福祉協議会の子育て支援事業

社会福祉協議会が実施している、地域で気軽に集える遊びの場です。

対象：就学前児童と保護者 校区外に在住でも参加できます！

内容：親子体操、絵本の読み聞かせ、季節行事など

支部	名称	開設場所	活動日時	活動頻度	問い合わせ
林田	子育て広場 “えがお”	林田・伊勢県民交流広場 「ふれあいセンター」	第 3 木曜日 9:00～12:00	年 10 回	姫路市社会福祉協議会 地域福祉課 079-222-4212
前之庄	なかよしひろば	前之庄公民館	第 3 水曜日 10:00～11:30	月 1 回	姫路市社会福祉協議会 北部地域事務所 079-336-2515
安富	やんちゃクラブ	ネスパルやすとみ	第 2 日曜日 10:00～11:30	月 1 回	姫路市社会福祉協議会 北部地域事務所 安富分室 0790-66-3410

上記以外の場所でも実施しています。詳しくは社会福祉協議会へ ☎ 079-222-4212

中央保健センター 安富分室 安富保健福祉サービスセンター

- 場 所 姫路市安富町安志 1151 番地（安富事務所内）
- 電 話 0790-66-2921
- 開所時間 月曜日～金曜日 9：00～17：00（土日祝は休み）

