

ほほえみ ニュース

平成 30 年 10 月 10 日発行 第 203 号

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

文責 : 坪井明菜

今月の健康情報 ドライアイ

～涙は眼球を外部から守る最前線のバリア～



こんな症状はドライアイかもしれません

目が疲れやすい/目が乾いた感じがする/目がしょぼしょぼする/目がゴロゴロする/目が重い/
目が痛い/何となく目に不快感がある/目ヤニが出る/目が赤い/まぶしい/目がかゆい/
物が霞んで見える/涙が出る/ **五つ以上当てはまれば、ドライアイかもしれません**

対策→ ①点眼薬で目を潤す 防腐剤の入っていない点眼薬をこまめに点眼する。

②視力を再確認 視力の低下や眼鏡の度が合っていないと、目を凝らして瞬きが減ってしまう。

③空調の風をチェック! 風が直接目に当たると目はすぐに乾燥してしまう。エアコンの風向きに注意!

④意識して瞬きする 瞬きの回数を増やすと共にしっかり瞬きする。



10月のレクリエーション予定

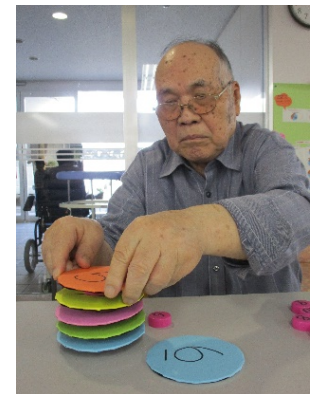
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ペットボトル ボウリング	イスカーリング	笑いヨガ	音楽療法	イスカーリング	高さくらべ
7	8	9	10	11	12	13
	体育の日	ペットボトル ボウリング	イスカーリング	風船バレー	風船バレー	イスカーリング
14	15	16	17	18	19	20
	けん玉リレー	サッカーゲーム	サッカーゲーム	ふれあい コンサート	さつまいも掘り リレー	さつまいも掘り リレー
21	22	23	24	25	26	27
	けん玉作り	けん玉作り	音楽療法	音楽療法	シャカシャカ リレー	オセロ
28	29	30	31			
	足でひっぱって	足でひっぱって	オセロ			

秋祭り



病院の秋祭りに参加して、みんなでフランクフルトを買って食べました。
とても幸せな表情をしていますね(^▽^)/

香久山タワー



1~10まで数字の書かれたキャップ、カードを交互に重ねて行きます。
簡単そうでなかなか真っ直ぐに積み上げられず、途中で崩れてしまいます。
最後まで積み上げられた方の嬉しそうな表情が何とも言えませんね(o^ー^o)ニコ