



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月の先生

中 真也 先生

はら眼科・視能訓練士



ロービジョンケアについて

見えにくさを訴えている場合、生活に何らかの支障をきたしていることが多く見受けられます。見えにくいことにより生活に支障をきたしている方をロービジョン、その困難に対して支援することをロービジョンケアといいます。

目が見えにくいことは外見からは分かりにくいことも多く、外出先で困っていることも少なくありません。例えば、「署名できない。買い物中に商品の値札が見えない。」などの相談を受けることが多くあります。手伝いを求められたら、要望に応えるようにしたいものです。困っているのかな？と感じる場面に遭遇した場合は、「何かお困りですか？」「〇〇しましょうか？」とお声をかけてみてください。

手伝いの必要は無いが見えにくくて困っているという方には、視覚的補助具を利用する方法があります。

署名で何が困りますか？と何うと、どこに書いていいか分からない。文字が曲がってしまう。とお困りの方がいます。しかし、多くは経験的にご自身の名前を見なくても書くことができます。書き出しの場所が分かると、大体のことが解決する可能性があります。署名を求められた場合は、対面者が居ることがほとんどなので、対面者に書き出しの場所を教えてくださいましょう。いない場合は、ルーペを併用する方法もあります。書き出しの場所に、黒い定規

をあてます。白い紙に黒い厚紙を組み合わせて、色のメリハリがつき文字が曲がらないようにガイドラインの役目をしてくれます。黒い定規が無い場合は、黒い厚紙を適当な大きさに切って代用することもできます。

次に、買い物中に商品の値札を確認する方法をご紹介します。外出中も持ち運びしやすい手持ちルーペ、首から提げるタイプのルーペがお勧めです。ライトが付くルーペ、低倍率、高倍率など多岐にわたります。手持ちルーペは、(低倍率の場合)商品にルーペを近づけて見えやすい場所で使います。首から提げるタイプのルーペは、ルーペを目につけて商品を近づけて見やすい場所で使います。

または、度数を強くした老眼鏡を使う方法があります。一般的に視力0.4を下回ると文字を読むのが難しくなると言われています。老眼鏡は、30センチ程度の距離で見えやすくなるように作成しますが、視力0.4を下回る方には、15センチの距離に近づけて見る老眼鏡を作成することがあります。無理な姿勢で文字を読む欠点もありますが、30センチで見える眼鏡よりも2倍大きく見える効果が期待されます。これにより、両手で商品を持ち値札を確認することができ

ほんの1例ではありましたが、ロービジョンケアについてご紹介させていただきました。



地域とつながるクリスマスコンサート



12月9日、市民診療所ロビーでクリスマスコンサートが開かれ、診察に訪れた市民ら約100人が踊りやバンド演奏などを楽しみました。旧成人病センター時代から続くこのコンサートは、市民診療所となってから今回が3回目。今年は「つながろう、地域と」というテーマのもと、もっと多くの市民と楽しもうと、森田町のデイサービスセンターあーすびあの利用者30人を招待しました。

コンサートに出演したのは、診療所の看護師、検査技師、事務員ら11人。女性5人「乙女だったーズ」によるつがる市民音頭でスタートし、サンタの衣装に身を包んだバンド「ズボンスターズ」がクリスマスソングメドレーやつがる市民の歌などを披露。会場は笑顔と拍手で包まれていました。バンドではベースを演奏した山谷智事務長は「医療・介護の連携が求められる中、市民と共に歩む診療所として多くの人とつながっていききたい」と話していました。



診療所ロビーで行われたコンサート

健康なまち・つがる市を目指して、8つの健康目標 「すきですつがるし」を実践しよう(6)

第6回目は 「つがる野菜を取り入れ、バランスの良い食事を心がけます」

健康なからだづくりのためには、適度な運動とバランスの良い食事が欠かせません。しかし青森県では、男女ともに野菜の摂取が不足しています。私たちの住むつがる市では様々な農産物が生産されています。自分の住んでいるつがる市で育った栄養価の高い旬の農産物をもっといただきましょう！

【日ごろ、健康づくりを食生活の面からサポートする食生活改善推進員さんの声】 つがる市食生活改善推進員会会長 藤本 フミ子さん

健康なからだをつくるには栄養のバランスの摂れた食事が欠かせません。

バランスの良い食事とは、ごはんなど穀類の「主食」、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質主体の「主菜」、野菜、きのこ、海藻などの「副菜」と主食・主菜・副菜のお皿を揃えます。特に野菜は、がん予防、生活習慣病予防などに効果があるとされるため、1食1品以上と積極的に食べるようにします。

私は食べることが一番の楽しみで三食必ずいただきます。中でも朝は、いきいきとした1日のスタートであるため重要にしています。

朝は、つがる市産の野菜を使った具沢山の味噌汁を頂くことから始まり、1日350gの野菜を摂るよう心掛けています。

私たち食生活改善推進員はよい食習慣のために様々な料理講習会や減塩活動を行っています。興味のある方は、ぜひ声をかけてください。



※食生活改善推進員は「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに、食を通した健康づくり活動を地域ぐるみで展開し、自主的な活動と行政への支援活動の両面からよい食習慣づくりを進めています。

【つがる野菜を生産・加工している方の声】 稲垣Vicの会の皆さん

私たちは、自分たちで食べてみて、安全で美味しいと感じた農産物を使い、自信を持って作っています。その中で、完熟して美味しいのに出荷には適さない規格外のトマトを持ち寄り、ジュースを作りました。

そのことがきっかけで、平成14年頃から地元の美味しいトマトを使い、無塩・無添加のジュースやゼリーなど、トマトの加工品を作るようになりました。

つがる市の美味しいトマトを、お子さんからお年寄りまで安心して味わってほしいと思っています。



次回は  「きちんと治療を継続し、悪化を防ぎます」をご紹介します。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111 (内線308)

広 告

祝! 第22期生第1志望校合格者!!

平成28年度入試合格実績(一部掲載)

- ★五所川原高校10名 ★弘前高校2名
- ★木造高校5名 ★函館ラ・サール高1名
- ★五所農林(土木)1名

小学3年生～高校受験まで **3学期生を数名受け付けます!**

進学・学習指導教室 **萩野学習会** 対象/小学生・中学生(国・英・数・理)

〒038-3136 つがる市木造萩野13-23(商工会館裏) お問い合わせは TEL.0173(42)1738

広 告

株式会社

長内土木造園

代表取締役 長内松雄

造園工事一式

- 設計 ○施行 ○管理業務
- 整枝剪定 ○伐採 ○草刈り

〒038-3304 青森県つがる市下車力町盛野83
TEL.0173-56-3131 FAX.0173-56-3132