



## アイフレイル

「フレイル」とは、加齢に伴う臓器の機能変化や恒常性、予備機能低下によって外的ストレスに対する脆弱性が増加した状態を示す言葉です。健康な状態と病的な状態の間に位置する自立障害や健康障害を招きやすい状態をさします。

**アイフレイル**はどんな状態でしょうか。  
以下のチェックを確認しましょう。

- ☑ 0 個の方      あなたの目は健康です。
- ☑ 1 個の方      健康に懸念はありますが、直ちに問題になるわけではないです。
- ☑ 2 個以上の方    **アイフレイル**の可能性が 있습니다。  
ぜひ、眼科専門医に相談してください

<p>1</p>	<p>目が疲れやすくなった</p>	<p>2</p>	<p>夕方になると見えにくくなる ことがある</p>
<p>3</p>	<p>新聞や本を長時間見ることが少なくなった</p>	<p>4</p>	<p>食事の時にテーブルを汚すことがある</p>
<p>5</p>	<p>眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった</p>	<p>6</p>	<p>まぶしく感じやすい</p>
<p>7</p>	<p>まばたきしないとはっきり見えないことがある。</p>	<p>8</p>	<p>まっすぐの線が波打って見えることがある</p>
<p>9</p>	<p>段差や階段が危ないと感じたことがある。</p>	<p>10</p>	<p>信号や道路標識を見落としたことがある</p>

