

〈色を見分ける力〉〈目の乾き〉〈老眼〉を徹底解説 目の衰えをくい止める！ 『おとなの健康 vol.4』

健康に関する刊行物を出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、〈健康寿命を延ばす〉をテーマに、2016年に『おとなの健康』を創刊。最新号 vol.4 を7月15日(土)に発売します。今号では認知症、睡眠障害、高血圧にもつながる「目の衰え」に対する改善策を特集しています。



『おとなの健康 vol.4』

たかが老眼とあなどらないで！ 目の老化は全身の健康を左右する

脳の得る情報の8~9割は視覚情報が占めると言われ、加齢により物が見えにくくなると、脳への刺激が減り、認知症のリスクが高まります。また、目に入る光の量が減ることで、体内時計が乱れ、睡眠障害にも。さらに、高血圧なども目の衰えが関係することがあります。老眼は誰しも避けられないものではありませんが、さまざまな工夫で目の老化をゆるやかにすることができます。今号では、色を見分ける力(色覚)、ドライアイ、老眼の3つの老化対策を紹介しています。

『おとなの健康 vol.4』

7月15日(土)発売 本体 648円(税別) <http://www.orangepage.net/books/1169>

A4変型判、アジロ綴じ、総ページ132ページ

最新歯周病対策、痛点ストレッチでひざ痛解消、しょうがレモン酢・玉ねぎレモン酢 etc. も収録

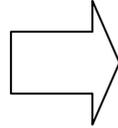
※次号(vol.5)は10月16日(月)発売予定

【あまり知られていない加齢による「色覚の衰え」に要注意】

色を見分ける力＝色覚も、加齢によって衰えていきます。黒と紺色の靴下を間違えるようになったら老化のサイン！ 40歳と80歳の色の見え方では大きな差があります。



40歳の見え方



80歳の見え方

自分では気づけない色覚の衰えを今すぐセルフチェック！

- 部屋が暗いと、紺の靴下を黒と見間違える。
- 雨が降っているかどうか、手をかざさないとわからない。
- 白い服の黄ばみに気づけない。
- 階段の最後の1段を踏みはずしそうになる。
- ほお紅をつい重ねづけしてしまう。
- 飲食店など、店内が薄暗いとメニューが読みにくい。
- 料理をしていると、よく焦がす。

1つでも当てはまる人は要注意！ 加齢による色覚の衰えが進んでいる可能性があります。

※『おとなの健康 vol.4』では、ほかにも目の老化度のチェック項目を掲載しています

【色覚の低下は、放っておくと思わぬケガや事故になる場合も】

- ・**着衣着火による火災事故の要因に**：ガスコンロの青い炎の大きさが正しく見えず、鍋底からはみ出た炎に気づかず調理。着衣に移ってやけどや火事につながる事が！
- ・**家庭内での転倒事故の要因に**：階段の段差の陰の部分が見えにくくなり、思いがけず踏みはずし、転倒や骨折を引き起こすことも。それをきっかけに寝たきりになってしまう危険性も。
- ・**食欲低下による栄養不良の要因に**：料理の彩りも鮮やかに見えなくなり、おいしそうに見えないことから食欲が落ちてしまいます。結果、栄養不良を招く可能性が。

【照明の使い分け方、LED照明の選び方を知れば、ケガや事故は予防できる】

部屋や用途に合わせて照明を使い分けることにより、物が見やすくなり、事故やトラブルの予防が可能。特に最近のLED照明には、光の色や明るさを切り替えることで、衰えた色覚を補えるものが発売されています。今号では、部屋別LED照明の選び方やおとな世代におすすめのLED照明の最新情報を掲載しています。

今号では、ほかにも、運動と生活の見直しや老眼鏡の選択で老眼の進行をゆるやかにする方法や、セルフケアでのドライアイ改善方法など、加齢による「目の衰えをくい止める」方法を幅広く紹介しています。

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ広報室 千葉、遠藤
press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434