

Heartful

名古屋アイクリニック 便り “ハートフル”

2024
June

Vol. 110

フレイルとは？

「フレイル」とは、「年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した病態」のことです。

2014年に日本老年医学会が提唱して以来、介護予防のキーワードとして注目を集めています。



フレイル予防は【3つの柱】をそろえること！

【運動】

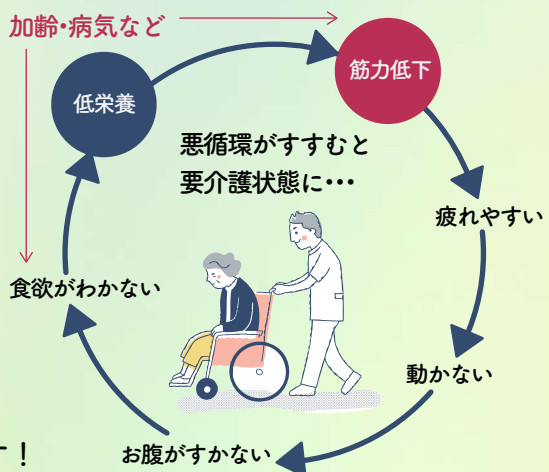
【栄養】

【社会参加】

年を重ねてから、いざ始めようとしても難しいもの。若い頃から始めて、習慣化することが大切です。

【運動】について
骨や筋肉を維持するためには、歩くだけでは不十分。いつもの散歩にプラスして、週2～3回の筋力運動をしよう！

筋肉量が減少し、筋肉が衰えることで、右図のような悪循環を招き、要介護状態になる危険性が高くなります。シニア期は加齢や病気の影響で筋肉量が減りやすいので、特に注意が必要です。十分なストレッチを取り入れながら無理のない範囲で行いましょう。



→ → → 次回はフレイル予防の【3つの柱】`栄養` をお届けします！

ReLex smile 3,000眼！

当院で2012年から開始した近視矯正手術「リレックススマイル」が、手術実績3,000眼を超えました。

リレックススマイルは、世界では800万件以上の実績があり、近視矯正手術としてメジャーな手術です。軽度から中等度の近視の方でしたら、ICL以上に十分に良い見え方が期待できますし、ドライアイやハロ・グレアの症状が軽減でき、近視の戻りも少ないという結果も出ています。



リレックススマイル 3,000眼目の患者様に1週間検診でお話を伺いました！

詳しくは
こちらから
→



日本でも2023年3月に承認され、今後もっと注目される角膜屈折矯正手術です。

SMILEプロモーション動画

トートバッグプレゼント中

現在当院では3,000眼達成を記念して、リレックススマイルのカウンセリングを受けられた方にスマイルバッジをつけたトートバッグをプレゼントしております。ご興味のある方はぜひ適応検査をご予約の上、お越しください。

※プレゼントはなくなり次第終了です。ご了承ください。

夏季の休診日 **8/12月～15木**

休診前後は混み合いますので、お早めのご予約をお勧め致します。



ご予約はコチラ



お願い

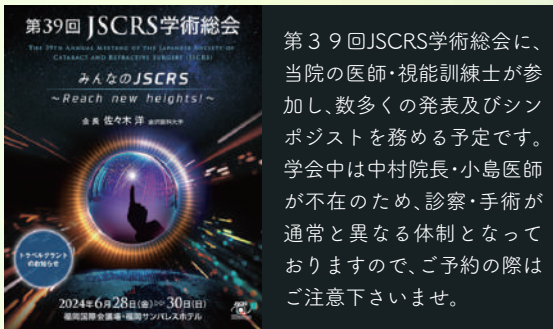
諸事情により、今月から土曜日の診療担当医のご希望をお受けできなくなりました。希望する医師の診療を受けたい場合は、月曜日～金曜日でご予約ください。大変申し訳ございませんが、ご理解の程よろしくお願い致します。

第39回JSCRS 学術総会
— 日本白内障屈折矯正手術学会 —

みんなのJSCRS ~Reach new heights!~

会期: 6/28(金)~30(日)

会場: 福岡国際会議場・福岡サンパレスホテル



第39回JSCRS学術総会に、当院の医師・視能訓練士が参加し、数多くの発表及びシンポジストを務める予定です。学会中は中村院長・小島医師が不在のため、診察・手術が通常と異なる体制となっておりますので、ご予約の際はご注意くださいませ。

6月10日は **まもろうこどもの目**
こどもの目の日



こどもの目の日について



【6歳、視力1.0】が目にとって大切な節目になるということで、日本眼科医会が今年から6月10日を「こどもの目の日」に制定しました。

急増する子供の「近視」...

注目される近視予防の最前線「レッドライト治療法」

近視の子供が増えている



当院では、赤い光(Red Light)を目に当てることで近視進行を抑制する器機を導入しております。ご興味のある方はお問い合わせください。

(オルソケラトロジー併用可・アトロピン点眼併用不可)



度々ニュースでも取り上げられていますが、日本では近視の子どもの増加だけが問題ではありません。もっと深刻なのは、近視になる年齢がとて低くなっていることです。年齢の低い子供であるほど、近視の進みは早くなる傾向にあります。

子どもの近視抑制は下記から↓↓↓



メーテレの情報番組

「ドデスカ!」イマネタコーナーで放送されました!!



目も日焼けする!?

紫外線による目や身体への影響、予防法やサングラスを選ぶ時の注意点について中村院長がお話しました。

メーテレの取材動画はコチラ



★ オススメ記事紹介 **Vita**

体にいいビタミンを与える情報サイト



【健康ブログ】

ツボマッサージは全身の不調を整える! 東洋医学に基づいた“体にいいツボ”の情報をお届けします。

【眼鏡からの解放】

裸眼での生活をご希望される方へ。近視・遠視・乱視・老眼など、患者様の年齢・目の状態やご希望・ライフスタイルに合わせた治療法をご案内しています。



かわいい目玉ちゃんが目に関する素朴な疑問にお答えします。



ハートフルのバックナンバーをWEBサイトにアップしています。コチラからご覧ください

