



令和5年3月号



## 脳楽習便り

### 今月のワンポイント ～白内障について～

白内障は、レンズの役割をする水晶体が濁る病気です。かすむ、二重に見える、まぶしい、視力の低下、視界が暗いなどの症状がでます。60才代で70%、70才代で90%、80才代では100%発症。原因の多くが加齢、ゆっくりと進行していきます。

#### 数字で見る手術

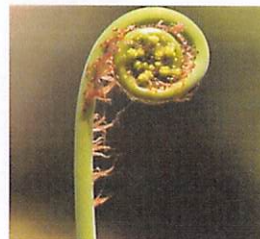
年代：70才代が最も多い  
件数：国内年間約170万件  
費用：選択レンズによる  
[保険適用目安 片目4万5千円]  
[保険外目安 片目15万～35万円]  
時間：15～20分  
回復：約1カ月で視力が安定



注意：かすむ、視力の低下は白内障以外の病気でも起こります。「よく見えない」と感じたら、眼科を受診しましょう。

### 今月の『脳楽習』「里山からの恵み」より

この芽は・・・



にももの煮物に。

- ① ミヨウガ
- ② ゼンマイ



スマホカメラ  
QRコード読み込⇒  
問題を読上げます



### 便秘の悩み ～70代80代がピーク～

便秘：原因は主に以下の6つ。思い当たることは？

- ① 「**筋肉**の衰え」：腹筋・骨盤底筋群等
- ② 「**腸内細菌**の変化」：悪玉菌が増加
- ③ 「**腸の動き**が低下」：腸ぜん動運動低下
- ④ 「**便意**を感じにくい」：直腸の知覚低下
- ⑤ 「**精神的ストレス**」：自律神経の影響
- ⑥ 「**食事量の減少**」：食物繊維や水分不足



#### ★マッサージ法★



対策：朝食と水分をしっかり・運動・お腹マッサージ等

答え：「②ゼンマイ」春の山菜の1つです。葉の開かない若芽を食用にします。タンパク質やビタミンBが豊富です。生のものは、熱湯に重曹と共に一晩つけてあく抜きをします。