

都ファミリー 通信



お届けしたのは・・・H27年 12月
＜アフラックサービスショップ＞ 桂駅前店
都ファミリー有限会社
〒615-8074 京都市西京区桂南巽町 152-1
TEL: 0120-060-069
TEL&FAX: 075-963-6753



安心の人生をサポートさせていただきます。

あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。



老眼

☆どうして見えづらくなるの？

原因は水晶体の老化；年をとると、水晶体の弾力性は少しずつ低下し、硬くなっていきます。そのため、ピントが合わせにくくなるのです。これが老眼です。老眼は、感じ方に差はあるものの誰でもなります。

☆老眼鏡に抵抗があります

無理をすると身体の不調を招く；老眼鏡を使わずにいると、目に負担がかかり、眼精疲労や肩こり、頭痛など引き起こすことがあります。

☆メガネの選び方は？

何をしたいのかがポイント；レンズには大きく2種類あります。1、単焦点レンズ・・・かけたまま遠くを見ると、ぼやけてしまいます。

2、多焦点レンズ・・・レンズの場所によって近くも遠くも焦点が合います。足元を見ると、歩きにくい場合があります。



自分で取り組める予防方法

☆バランスのとれた食事；老化の原因の一つは身体の酸化です。白内障もたんぱく質の酸化が一つの原因です。抗酸化作用のある食べ物の力を借りて防ぎましょう。

☆ストレスをためない；目は自律神経の影響を受けやすく、バランスがくずれると目が疲れたりぼやけたりします。反対に目の筋肉が緊張した状態が続くと、自律神経失調症になることもあります。

☆質の高い睡眠を；必ず明かりを消して気持ちよく寝られたという熟睡感がもてるような質の高い睡眠が大切です。

☆毛様体筋をストレッチ；鉛筆をもち、目の前30センチぐらいの位置に立てて先端を見たり、ビルや山など、遠くを意識してみたりを交互に数回繰り返しましょう。

★保障内容を確認されたい方、保障を見直し・ご相談されたい方、入院手術された方、

住所や受取人、口座などの変更をされたい方、ご結婚された方、等々、

いつでもお気軽にご連絡ください。訪問もさせていただいております。

ぜひお知り合いで、保険をご検討されておられる方がおられましたら、ご紹介くださいませ。



★アフラック公式FaceBookに、弊社が紹介されました。ぜひ見てください。