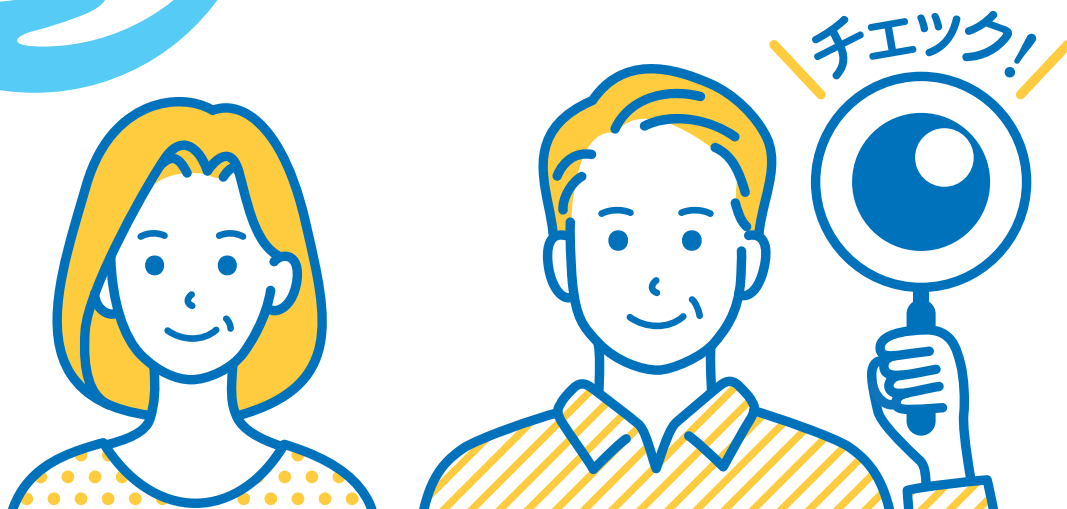




目の健康寿命をのばそう

# アイフレイル



## がんばってきた目と これからも仲良く

### セルフチェック


2つ以上当てはまったら、アイフレイルかも。  
眼科で「アイフレイルをチェックしたい」とお伝えください。

1 

目が疲れやすくなった

2 

夕方になると  
見にくくなることもある

3 

新聞や本を長時間  
見ることが少なくなった

4 

食事の時にテーブルを  
汚すことがある

5 

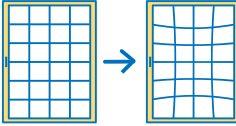
眼鏡をかけてもよく見えない  
と感じることが多くなった

6 

まぶしく感じやすい

7 

まばたきしないとはっきり  
見えないことがある

8 

まっすぐの線が波打って  
見えることがある

9 

段差や階段で危ないと  
感じたことがある

10 

信号や道路標識を  
見落としたことがある

詳しくはこちら



## アイフレイルは加齢による目の機能低下です 40才を過ぎたら、点検という感謝を！