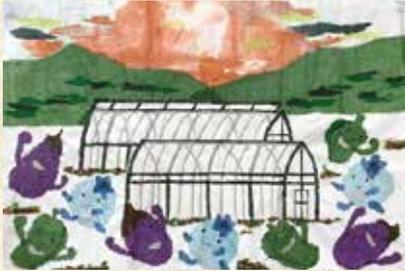


# よさこいクラブ 高知 第212号

発行者：高知県老人クラブ連合会 高知市朝倉戊 375-1 電話 (088) 844-9154  
ホームページ：http://www.yosakoiloc.net

## 令和5年度ちぎり絵作品集



芸西村の風景 (芸西村)



アサギマダラ (香美市)



9年ぶりの上分笹野地区の大たいまつ (須崎市)



Tシャツアート展 (黒潮町)



日高村オムライス街道 (日高村)



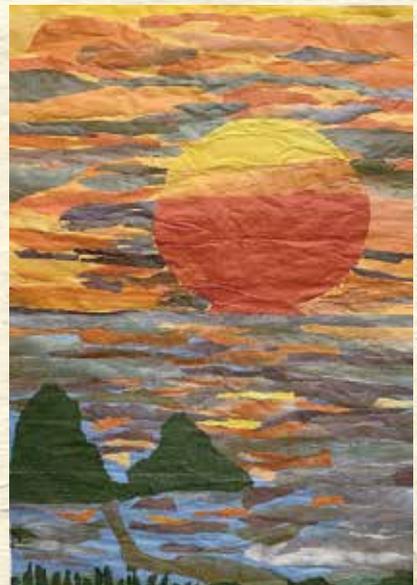
新聞ちぎり絵 (北川村)



自慢の風景と特産品 (安田町)



室戸岬 (室戸市)



だるま夕日と咸陽島 (宿毛市)



久万秋沈下橋と四万十川にも  
春の訪れ (中土佐町)



高知県立牧野植物園 (高知市)

このちぎり絵は、会員のみなさんが連帯感を高め、また県老人クラブ大会と「元気ハツラツ&はちきん大会」に彩を添えるために制作したものの一部です。全作品は、本会のホームページで鑑賞することができます。

- 令和6年度 (公財) 高知県老人クラブ連合会事業計画 . . . . . 2
- 第63回高知県老人クラブ大会の開催と活動への表彰 . . . . . 3
- 「観客の熱い視線とスポットライト！やっぱり舞台は最高 !! 芸能大会花盛り」 . . . 4～5
- 令和5年度県老連委託事業の紹介 . . . . . 6
- 安芸地区の老人クラブ活動の紹介 (その1) . . . . . 7
- 健康コラム「白内障の手術は正しい時期に！」 . . . . . 8

# 令和6年度（公財）高知県老人クラブ連合会 事業計画

急速な少子高齢化等により、地域における支え合い機能が低下している中、地域社会のつながりを維持し、住民同士が助け合う互助機能を強化することが必要とされています。

老人クラブは、長年「健康・友愛・奉仕」という3つのスローガンを掲げ、高齢期を楽しく、生きがいを持って暮らしていくために、身近な仲間と支え合いながら住みよい地域づくりを進めてきました。

現在、老人クラブは、ライフスタイルの多様化などにより会員の減少やクラブの解散が続いていますが、高齢者一人一人が生きがいや役割を持ち、協力して暮らしていくためには、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をメインテーマとして活動を行っているクラブの役割は、今後も大きいものがあります。

このため、令和6年度は、以下の4つの重点的な取り組みに基づき、地域の高齢者の生きがいや健康づくりに向けた事業を行い、老人クラブ活動の活性化を図ります。

## 重点的な取り組み

- 1 新たな会員の加入や役員のなり手の確保を推進しクラブの解散防止に取り組もう！
- 2 健康長寿を目指し、生きがい活動による健康づくりを推進しよう！
- 3 住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、支え合い活動を推進しよう！
- 4 若手・女性委員の活動の場を広げ、クラブ活動の担い手を確保しよう！



## 令和6年度行事予定表

### 集え！競おう！ろうれんピック 2024

誰もが楽しめるスポーツを通して、クラブ会員の交流の輪を広げ、健康と生きがいづくりを推進します。



#### ○日程・会場等

- 【東部】 5月31日（金）＜安芸市体育館＞  
種目：ワナゲ、シャフルボード  
10月8日（火）＜安芸市補助グラウンド＞  
種目：グラウンド・ゴルフ、モルック
- 【西部】 6月13日（木）＜土佐西南大規模公園（黒潮町）＞  
種目：ワナゲ、ポッチャ  
10月25日（金）西部 ＜会場未定＞  
種目：グラウンド・ゴルフ、ペタンク
- 【中部】 10月16日（水）中部 ＜春野総合運動公園＞  
種目：グラウンド・ゴルフ、ペタンク、ワナゲ、フロッカー

### 第64回高知県老人クラブ大会

老人クラブの育成発展に功績のあった個人や団体の表彰や講演などを行います。

#### ○日程・会場

11月27日（水） 高知県立ふくし交流プラザ



### ブロック別会長・事務担当者会

クラブ活動の活性化のために、これからのクラブ運営の方法や新規会員の加入、クラブの解散防止などについて話し合います。

#### ○対象者 市町村老連会長、役員、事務担当者

#### ○日程・会場

- ・7月5日（金）＜安芸：芸西村会場＞
- ・7月17日（水）＜中央東：香南市会場＞
- ・7月25日（木）＜中央西：日高村会場＞
- ・7月31日（水）＜嶺北：大豊町会場＞
- ・8月7日（水）＜高幡：津野町会場＞
- ・8月30日（金）＜幡多：四万十市会場＞



### 会員パワーアップ研修会

開催地の若手リーダーが中心となって研修会の企画、運営を行い、新規会員の加入などにつながるよう、スポーツなどの楽しい活動によるクラブづくりを学びます。

#### ○日程・会場

令和7年3月予定



### 健康づくりリーダー研修会

健康づくりリーダーの介護予防・フレイル予防や健康づくりに関する知識を高め、会員の健康づくりへの意識の向上に役立てるとともに、新たな健康づくりリーダーの確保を図ります。

#### ○日程・会場

県内3か所で開催します。  
日程場所は、現在のところ未定です。



### 元気ハツラツ&はちぎん大会

日頃の踊りや楽器演奏などの練習の成果を発表する貴重な場です。

若手委員と女性委員が共同で企画から運営までを担い、イベントの企画力や運営力の向上を図るとともに、会員の交流と新たな仲間の勧誘・活動の場として開催します。

#### ○日程・会場

12月12日（木）  
高知市春野文化ホール  
「ピアステージ」



※未定となっている日程や場所、また記載をしていない具体的な開催時間や競技種目、やむを得ず中止・延期となる場合は、市町村老連事務局及び県老連のホームページでお知らせします。

# 第63回高知県老人クラブ大会の開催と活動への表彰

第63回高知県老人クラブ大会を、令和5年11月28日(火)にふくし交流プラザで、開催しました。

大会には約120人の会員の方々が参加され、これまで老人クラブ活動に貢献をされた個人・団体の表彰を行うとともに、ご来賓としてお招きした高知県知事代理子ども・福祉政策部長 山地和様、高知県議会副議長 今上誠司様、高知県社会福祉協議会会長 井奥和男様からご祝辞をいただきました。

また、併せて全国老人クラブ連合会会長表彰と四国4県老人クラブ連合会協議会会長表彰の伝達表彰を行いました。(※全老連会長表彰の受賞者等名は、前号に掲載しています)

続いて、高知県子ども・福祉政策部長の山地様から、「高知型地域共生社会における高齢者福祉の推進」をテーマに、ご講演をいただきました。

山地様からは、みんながつながり、支え合う地域づくりと高齢者への支援、老人クラブの役割などについてお話をいただきましたが、高齢者にとって身近な問題であるとともに、今後の老人クラブの活動にとっても参考となる内容であったことから皆熱心に聞いていました。

なお、本大会で表彰された個人・団体の方々は次のとおりです。<敬称略>



受賞者代表の謝辞  
森地区老人クラブ 谷協代表



講演 山地部長様

## 高知県知事表彰

### 仁淀川町 森地区老人クラブ (森第一寿会、森第二寿会)

森第一寿会と森第二寿会は、仁淀川町の同じ森地区にあることから、常に連携し、合同で活動を行っています。

特に、地域の宝である子ども達に様々な体験をしてもらうことに力を入れており、一緒にサツマイモや麦の栽培を畑づくりから収穫まで行なうとともに、学校のふれあい参観日では、竹とんぼ等の作り方授業も行なうなど、小学生との交流活動は年に約30回にも上っています。

また、クラブの女性で構成している絵手紙クラブは、月1回絵手紙の作成を行っており、今年度は町老連の「絵手紙同好会」で指導するとともに、町社協が行っている「給食サービス」の利用者に「絵手紙の配布」も行なうなど、2つのクラブ全体が「意欲」を持って活動しています。



### 安芸市 伊尾木延寿会

伊尾木延寿会は、昨年のNHK連続テレビ小説「らんまん」で注目を集めた、安芸市の観光名所である地元の伊尾木洞や公民館などの清掃を月1回行っており、地域の環境美化や観光振興に貢献しています。

また、体操やワナゲ、ダーツ等のスポーツ活動も月1回実施し、会員同士の繋がりを深めるとともに、市老連が行う球技大会等に多くの会員が参加するなど、会員の健康保持・増進に寄与しています。

さらに、安芸警察署による地域安全教室の開催や市外への視察研修、お花見なども実施し、会員が地域で楽しく安心して生活できるよう取り組んでいます。



## 県老連会長表彰

### ◎役員功績者 34名

- 高知市 小寺 雅夫
- 高知市 藤岡 省次
- 高知市 足達 雅子
- 高知市 清岡 晃
- 高知市 宮田 義康
- 高知市 明石 京子
- 高知市 山本 恵
- 高知市 尾崎 多恵子
- 高知市 端村 美佐子
- 室戸市 竹中 多津美
- 南国市 入交 亶志子
- 須崎市 乾 亨
- 宿毛市 松岡 陽一
- 宿毛市 西郷 典生
- 宿毛市 松田 民男
- 宿毛市 岡村 麗子
- 宿毛市 沖 久美子
- 香南市 山本 登美子
- 奈半利町 下村 美屋子
- 田野町 安岡 圭子
- 大豊町 森下 守良
- 大豊町 北村 美枝子
- いの町 梅原 修
- 中土佐町 中澤 光子
- 中土佐町 吉岡 みな子
- 梶原町 氏原 寿雄
- 日高村 門田 信雄
- 四万十町 畦地 桂子
- 四万十町 田中 信子
- 四万十町 伊藤 一江
- 黒潮町 長瀧 義縁
- 黒潮町 吉尾 正市
- 黒潮町 川村 弘子
- 黒潮町 矢野 良子

### ◎会員功績者 7名

- 高知市 高橋 正俊
- 南国市 徳橋 淳子
- 宿毛市 山本 八重子
- 四万十市 高屋 孝子
- 本山町 高橋 石男
- 中土佐町 吉岡 和
- 佐川町 青木 鹿治
- 梶原町 大崎 辰恵
- 四万十町 柴田 由富

### ◎優良老人クラブ 3団体

- 須崎市 上分清流クラブ
- 四万十町 宮内・仕出原長寿会
- 四万十町 万六の里

### ◎会員増強クラブ 2団体

- 高知市 潮いなほクラブ
- 梶原町 南部孝山会

### ◎特別功労者 3名

- 高知市 大崎 達美
- 高知市 長崎 正字
- 本山町 前田 恭男

### ◎優良市町村老人クラブ連合会 1団体

- 土佐町老人クラブ連合会



## 四国4県老人クラブ連合会協議会会長表彰

- 土佐清水市 三木 篤
- 越知町 武智 五郎
- 大豊町 中西 金保

# 観客の熱い視線とスポットライト!

新型コロナウイルス感染症もようやく落ち着いてきたこともあり、今年度は、県内各地で芸能大会が開催され、多くの方が参加し、歌や踊りに、本当に生き生きと楽しく舞台の上で躍動していました。

また、客席で応援していた観客の方も、コロナのためにまだ大声は出せないものの、舞台上での熱演に声援を送り、心の底から楽しんでいました。

この楽しさ、面白さを、会員の方々にわかっていただきたく、この号では、県老連主催の「元気ハツラツ&はちきん大会」と4つの地区で市町村老連が合同で開催しました芸能大会の様子を紹介します。

来年度は、あなたも舞台に立ってスポットライトに照らされ、大勢の観客の視線を浴びてみませんか。快感♡

## 元気ハツラツ&はちきん大会 (高知県老人クラブ連合会)

県老連の若手委員と女性委員が共同で運営する「元気ハツラツ&はちきん大会」が、令和5年12月14日に、高知市春野文化ホールピアステージで開催されました。

今年度は、出演者と観客を合わせて約300名に参加していただき、15グループの方々が、この日のために日頃から熱心に練習に取り組んできた、優美な舞や踊り、工夫を凝らした寸劇、美しい歌声などを披露してくれました。

若手委員と女性委員による寸劇とダンスでは、若いころとは違って身体が思うように動かないと恥ずかしがっていた方も、一旦舞台に立つと青春時代に戻って元気一杯で大はしゃぎ。

会場全体が拍手や笑い声に包まれ、参加者全員が一体となり大いに盛り上がった大会となりました。



大野見仲よし会 (中土佐町)



宇佐民踊クラブ (土佐市)

とても楽しかった。また出演したい!



室戸シニアダンサーズ (室戸市)



音竹老人クラブ (いの町)

こんなに動いたのは、本当に久しぶり

良く踊れて、他の出演者のも見られて楽しかったので、また出演したいです!



うまじっくクラブ (馬路村)

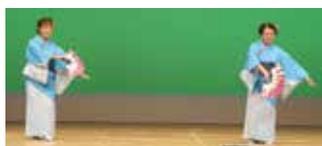


県老連若手委員会 & 女性委員会

疲れた。でも面白かった。



栲原 輪の会 (栲原町)



越知面 輪の会 (栲原町)



上分清流クラブ 輪の会 (須崎市)



失敗したけど、また出演したいです!

いづまゆうとぴあ (土佐市)



つくしの会 (香南市)



安田はまゆう合唱団 (安田町)



秋水会 (香南市)



次の出演目指して、また頑張ります!



滝山クラブ他 (本山町)

グレードアップして、再演します!



奈半利町民踊愛好会

## やっぱり舞台は最高!! 県内各地で芸能大会花盛り

### 高知県老人芸能大会東部地区大会（室戸市、安芸市、奈半利町、安田町、芸西村）

令和5年11月14日（火）に、4年ぶりに高知県老人芸能大会東部地区大会を室戸市で開催し、約180名の方にご来場いただきました。

大会では楽器や日舞、体操、カラオケ等様々な演技が披露され、たいへん盛り上がりしました。当日は各演技の審査も行われ、コーラスで「人生に乾杯・里の秋・高原列車は行く」を披露した安田はまゆう合唱団が最優秀賞を受賞しました。

今後も東部地区での交流の機会を積極的に作り、会員同士の親睦を深め老人クラブ活動の輪を広げていきます。



### 高幡地区老人芸能大会（四万十町、中土佐町、梶原町、津野町）

令和5年11月21日（火）に、第29回高幡地区老人芸能大会を開催しました。コロナウイルス感染症の影響で丸3年の空白を経ての開催となりましたが、まだまだパワーは衰えていません。

18組の演者による芸能は、自らの健康増進と生きがいを生み出し、見ているものを楽しませてくれます。演者の方からも「このような舞台を設けていただいて本当にありがたい。」「むかし踊っていたけど、まだ体は覚えているよ!」と話してくれます。観覧者も「久しぶりで楽しかった。」と笑顔が見えていました。



### 高知県老人芸能大会幡多地区大会（宿毛市、土佐清水市、四万十市、大月町、黒潮町、三原村）

令和5年11月29日（水）に土佐清水市立市民文化会館で、第43回高知県老人芸能大会幡多地区大会が盛大に開催されました。

幡多地区では四万十市、宿毛市、土佐清水市の3市持ち回りで当芸能大会を毎年開催しております。今年は幡多6市町村から、審査対象19組、アトラクション6組の計25組104名が舞踊や民踊、歌謡に三味線やギターなど様々な演目について、日ごろの練習の成果を発揮され、会場を大いに沸かせてくださいました。

次回大会でもみなさんの熱気と笑顔があふれますように!!



### 中央西広域老人クラブ連合会芸能大会（いの町、日高村、佐川町）

令和6年2月6日（火）に中央西広域老人クラブ連合会芸能大会が、日高村社会福祉センターで、佐川町、いの町、日高村から約100名の会員が参加し、4年ぶりに開催されました。

当日は、22組が出演し、歌謡曲やサックス演奏、フラダンス、ちんどん等に、日ごろの練習の成果を発表しました。

会場は、出演者の熱演で笑いと拍手に包まれ、久しぶりの芸能大会を通して、会員相互の交流と親睦を深めることができ、楽しい一日となりました。



## 令和 5 年度県老連委託事業の紹介

県老連では、健康づくりや介護予防、また新規会員の加入促進等を県全体で推進して行くことを目的に、モデルとなる事業を市町村老連に委託して実施していただいています。

この号では、今年度委託した事業の中で、室戸市老連の健康づくりリーダー養成事業と土佐町老連と単位老人クラブが行っている会員加入促進事業を紹介をしますので、今後の取組の参考としてください。

### 室戸市老人クラブ連合会 ～市老連の委員が中心となってイベントを開催～

室戸市老人クラブ連合会では、運動会、ウォーキング、料理教室など会員の健康づくりを推進しています。

今年度は新しい事業を取り入れるために、令和 5 年 8 月 28 日（月）に高知県老人クラブ連合会主催で開催された「令和 5 年度健康づくりリーダー研修会」に実行委員 7 名が参加し、新聞バッグ作りを学びました。

令和 6 年 1 月 31 日（水）に、研修会に参加した実行委員が中心となり、高知新聞社様、地元の新聞販売所様にご協力をいただき、室戸市老人クラブ連合会主催で「体操・新聞バッグ作り」を開催し 40 名の参加がありました。

研修会では、室戸市老人クラブ連合会制作の体操を行った後、講師と実行委員の指導のもと新聞バッグ作りを行いました。

また、研修を受けた実行委員が中心になり、単位老人クラブへも出張し新聞バッグ作りを推進しています。

頭と手先を使い脳に刺激を与えることは認知症予防にもなるとともに楽しく新聞バッグ作りができることから、会員同士の良い交流の場と健康づくりの場となっています。



### ぬるい 溜井老人クラブ（土佐町老人クラブ連合会）～クラブのエリアを広げてパワーアップ～

土佐町老人クラブ連合会は 10 の単位老人クラブで組織され、329 名が会員（内、個人会員 10 名）となっています。

しかし、近年は、コロナ禍も重なり会員の減少が著しく、会員の増強を図るべく様々な取り組みを行っていますが、思うような会員の増強にはつながることができていません。

そのような中、町内の会員数 34 名の単位老人クラブである「溜井ときわ会」の会長から、「会員の増強を図るため、クラブがない隣の地区の人達を誘って視察研修旅行に行きたい」ので協力して欲しいと話がありました。

今回の旅行は、かなり以前にクラブが解散した隣接地区の高齢者と一緒に旅行に行くことで、お互いに打ち解けて仲良くなり、会への加入を促すとともに、クラブのエリアを近隣地区まで広げ、複数地区からなるクラブにし、パワーアップしたいという想いがありました。

この旅行には、会員外の 9 名を含む 11 名に参加していただき、佐川町方面に行き、牧野富太郎ふるさと館などを見学して楽しい 1 日を過ごしました。

その結果、4 名が加入を検討してくれるようになったということです。また、クラブのエリアの拡大についても、隣接地区の方々などとの話が進んでいるようです。

地区を超えた今回の単位老人クラブの旅行をきっかけに、近い将来、隣接地区の多くの高齢者も会員となりパワーアップした「溜井ときわ会」ができ、他の単位老人クラブの活動にも好影響がでるよう、土佐町老連も協力、支援をしていきます。



まきのさん  
高知県立牧野植物園  
CCBY-ND



仲良く一緒に活動しましょう

## 安芸地区の老人クラブ活動をご紹介します（その1）

安芸市、室戸市、奈半利町、東洋町は、次号掲載予定です。

### 「クリスマス子ども料理教室」芸西フレンドクラブ（芸西村老人クラブ連合会）



楽しく作った後は、  
美味しくいただきました。



クリスマスに合わせて、地域の子供達に呼び掛けて令和5年12月24日にデコレーション寿司作り教室を開催しました。参加の募集をしたところ、子ども16人と保護者6人の思わぬ参加人数に会員の皆さんも驚いていました。

教室では、普段は交流のないクラブ会員6人と小学生親子が、和気あいあい、ケーキに見立てたお寿司を作りました。

出来上がったお寿司は早速みんなでいただき、子どもたちからは「上手にできた」「美味しかった」「また来年も作りたい」といった声があり、とても楽しく有意義な教室となりました。

### 「4年ぶりに開催 シルバースポーツ大会」北川村老人クラブ連合会



久しぶりでしたが、  
とても楽しい大会で  
した。

令和5年9月28日に北川村老人クラブ連合会主催で4年ぶりにシルバースポーツ大会を開催しました。

大会には村内にある5つの単位老人クラブから、54人の方が参加しました。

参加した選手たちは、ワナゲやピン倒し、玉入れなど6種目に白熱した競技を見せてくれました。

久しぶりの大会とあって、互いに励まし合い、懐かしい友人達との会話も弾み、笑い・笑顔ありのスポーツ大会となりました。

### 「グラウンドゴルフとサルサで健康づくり」田野町老人クラブ連合会



グラウンドゴルフ、  
サルサどちらも日頃  
の練習が大切です。



田野町老人クラブ連合会では「グラウンドゴルフ」と「サルサ教室」を通して健康づくりに取り組んでいます。

グラウンドゴルフは週3回10人程度で集まり、腕を磨いています。年2回行われる大会では、参加者の中で最高齢の90代男性が連続優勝し大いに盛り上がりました。

また始めて3年になるサルサ教室では、令和6年2月6日老人クラブ連合会新春親睦会に集まった60名の前で練習の成果を披露しました。初めての発表で緊張しましたが、各々が自宅でも練習に励み、当日は堂々とパフォーマンスできました。

これからも、どちらの活動も無理なく、楽しく、仲間の輪が広がられるように続けていきたいと思えます。

### 「芸能大会に初参加！みんなで楽しめます。」安田町老人クラブ連合会



最優秀賞に輝いた  
美しいハーモニー  
は練習の賜物。



安田町老人クラブ連合会では、令和5年11月14日（火）に室戸市で開催された高知県老人芸能大会東部地区大会に「コーラス」「大人のピアニカ」「歌謡詩吟」で参加しました。

「コーラス」は安田町内から15名～18名が集まり月2回練習、「大人のピアニカ」は不動地区から6名～8名が集まり月1回練習を行っています。日頃の練習の成果もあって「コーラス」が最優秀賞を受賞することができました。

これからも練習を続けて新しい曲、歌にも挑戦していきたいと思えます。

### 「4年ぶりの健康づくり講習会でモルックに初挑戦！」馬路村老人クラブ連合会



初めてでしたが、とても楽しいゲームでした。

馬路村老人クラブ連合会では、令和6年2月14日（水）に13名の会員が参加し、4年ぶりの健康づくり講習会を開催しました。

講習会ではモルックに初めて挑戦しました。ルールの説明を受けても、よくわからないままでしたが、実際やってみると、予想に反して盛り上がりとても楽しい時間となりました。

個人が点を取り競うだけでなく、チームで協力し、丁度の点数にしないと点は半減。逆転したりされたりしながらリーチの掛かった場面で一投を決めると嬉しくて思わずみんなでハイタッチする姿が見受けられました。

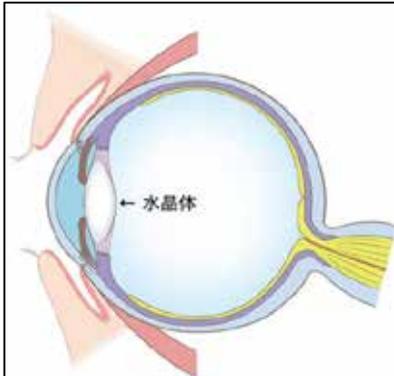
# 白内障の手術は正しい時期に！

高知大学医学部 眼科学講座教授 山城健児



## ◎白内障とは

目にはピントを合わせるためのレンズ（水晶体）が入っています。このレンズ（水晶体）は生まれた時には透明なのですが、加齢に伴って徐々に黄色～茶色または白色に濁ってきます。レンズが濁ると見えにくくなるのは当たり前なので、白内障になるとモノがはっきりと見えにくくなります。

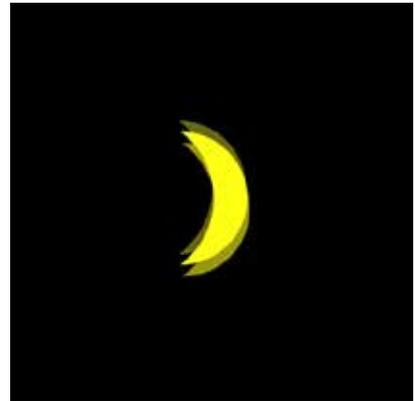


歳をとっても白髪や肌のシミが全くない人はいません。それと同じように、白内障にならない人もいません。60歳を過ぎれば誰にでも軽度の白内障は出ています。白内障が進むと世の中が少し黄ばんで見えるようになるのですが、ゆっくりと何年もかけて見えている色が変化してくるために、気づくことができないだけなのです。70歳を過ぎれば世の中が黄ばんで見えています。

レンズ（水晶体）がサングラスのように均等に色がつくだけなら、視力が落ちることはないのですが、実際にはまだらに濁ってしまいます。一部は白く濁ってしまうので、霞んで見えにくくなります。70歳ごろから徐々にかすみがかかってくる人が増え始めて、80歳を過ぎればほぼ全員が若い頃に比べるとモノがはっきりと見えなくなっています。

## ◎白内障の症状

白内障がある程度進むと、モノが霞んで見えるようになります。老眼鏡をかけても小さい文字が読みにくくなったり、メガネをかけてもテレビの字幕が読みにくくなったり、夜に空を見あげると月がクッキリと1つに見えなくなったりします。



## ◎白内障の治療

白内障の進行を予防するために目薬や飲み薬を使っている人もいるかもしれませんが、世界のほぼ全ての先進国では、目薬や飲み薬では白内障の進行は予防できないと考えられています。

レンズ（水晶体）の濁りを減らすことができる治療薬はありません。白内障に対して有効な治療方法は手術だけです。

## ◎白内障の重症度

白内障の程度は一般的に以下の5段階に分けられます。

1. まだ軽症。自覚症状もほとんどなくて、まだ手術は不要な人が多い。
2. 敏感な人なら自覚症状を感じ取れる。視力が重要な仕事や生活をしている人には手術を勧め始める時期。
3. 症状に気づいていない人もいるが、本当は誰でも自覚症状を感じ取れる時期。  
この段階までに手術をしておきたい。
4. 白内障がかなり進行している段階。少し手術が難しくなってしまうために、手術に時間がかかったり、2回目の手術が必要になったりして、術後の視力に影響することもある。
5. 普通の手術では治療できない段階。特殊な手術が必要で、術後の視力も期待しにくくなる。

## ◎白内障手術の正しい時期

手術のために使用する機械の進歩によって、白内障手術は非常に安全な手術になってきました。しかし、目の状態によって手術が難しくなるため、正しい時期に手術をすることが重要です。

- ・白内障の程度は上述の2から3の段階で手術をする方が、安全に手術が終了する可能性が高くなります。
- ・白内障の手術では10～30分程度、上を向いて寝た姿勢で顔と目を動かさないようにする必要があります。ある程度元気で手術が安全に受けられるうちに手術を受けておきましょう。
- ・認知症が進むと手術を受けることが難しくなります。手術は受けられても、手術の後の安静や目の保護が難しくなるために手術が出来なくなることもあります。
- ・白内障の手術が受けられなくなると、その後の白内障の進行に伴って視力は低下し続けます。自分でご飯を食べられなくなるほど視力が低下すると周りの人も大変になります。手術が受けられる間に白内障の手術を受けておきましょう。

## ◎さいごに

眼科の検査機器を使えば白内障の診断は簡単に終わります。

白内障かもしれないと思ったら、お近くの眼科を受診しましょう。