



最近いろいろ見えないわ…

それは **目の老化** が始まってるかもしれないにゃ！



「アイフレイル」って、ご存じですか？これは年齢とともにあらわれる“目の老化”のこと。なかには、重大な目の病気のサインが隠れていることも…。目の調子が気になる方は、一緒に確認してみてにゃん♪



## アイフレイルチェックリスト

目が疲れやすくなった



夕方になると見にくくなることが増えた



新聞や本を長時間見ることが少なくなった



食事の時にテーブルを汚すことがたまにある



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



まぶしく感じやすくなった



はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた



まっすぐの線が波打って見えることがある



段差や階段が危ないと感じたことがある



信号や標識類を見落としそうになったことがある



0 の人は

目は今のところ健康です。変化を感じたらまたチェックしてください。

1 つの人は

目の健康に懸念はありますが、直ちに問題があるわけではありません。

2 つ以上のは

アイフレイルかも知れません。一度、眼科専門医にご相談ください。



## 見えにくさは放置しないで！

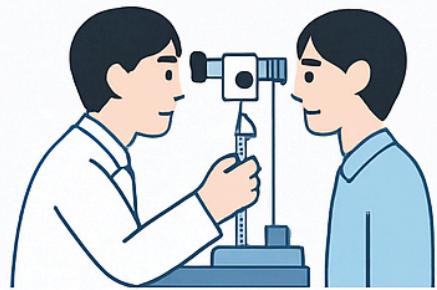
視力が落ちると、動く機会が減り、転倒や骨折につながることも。また、認知機能の低下を招いたり、うつ状態に陥りやすくなったりと、精神・心理

面への悪影響も知られています。

更に視力が悪いと社会参加や外出の機会が減少し、社会とのつながりも希薄になる恐れもあります。早めのケアをお勧めします。

# ＼ハシドラッグおすすめ／ アイフレイル対策！

## 対策1 検査を受けよう 気になったら、まずは検査！



一度は眼科医による目の検査を受けましょう。

- ◆ 視力検査
- ◆ 眼圧検査
- ◆ 眼底検査 など

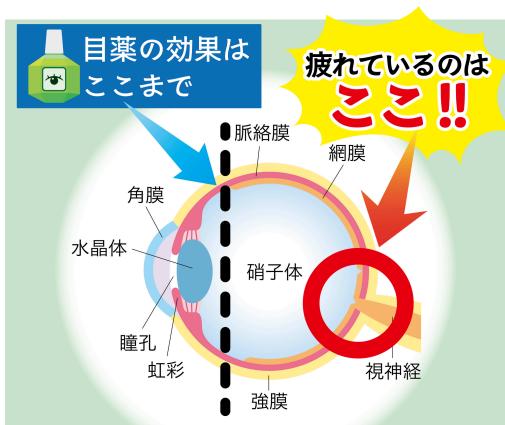
緑内障や加齢黄斑変性など、初期には気づきにくい病気が早期発見できることも！

## 対策2 生活習慣の見直し スマートフォンの見過ぎに注意！



近年、強い目の疲れを感じる人が増えています。  
毎日使うパソコンやスマホの影響は無視できません。  
ブルーライトは網膜に直接届いて傷つけるだけでなく、  
交感神経を刺激して眠りの質にも悪影響を与えます。  
せめて寝る1時間前は、スマホなどの使用を控えましょう。

## 対策3 中からのケアも大切



### 目のサプリメント「アバロンプレミアム」

目薬が届かない部分だからこそ、体の中からの対策が大切です！



アバロンプレミアム  
90粒 本体 **6,000** 円  
6,480円（税込）  
180粒 本体 **10,800** 円  
11,664円（税込）

### あわびと目のふしぎな関係

「妊婦があわびを食べると、目のきれいな赤ちゃんが生まれる」——そんな言い伝えがあります。  
薬用となるのは肉だけではなく、漢方では古くからアワビの貝殻も目の病気に使われてきました。  
そのアワビの肉と貝殻を、食べやすくサプリメントにしたのが「アバロンプレミアム」です。

アワビは  
肉と貝殻の両方 とってこそ 本領発揮！  
ツライ目の症状  
に期待大！