

# 目にやさしさを！

「目」は、物を見分ける重要な働きをしています。

視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚（五感）のうち、私たちは視覚から最も多くの情報を得ているといわれています。

## 「目の使いすぎ、大丈夫？」

最近、子どもからおとなまで目を酷使する機会が増えてきました。

ファミコンなどのテレビゲーム、ワープロ・パソコンなどのOA機器…と長時間、画面に集中することによる目の負担・ストレスは年々大きくなっていきます。そのため、目の疲れや異物感、乾いた感じ等、目のトラブルはあとをたちません。

※目への心づかい三か条

- 作業の合間、遠方の風景を見ることで目を休める
- OA機器等の作業時は1時間続けて15分休む
- 目の周囲をマッサージしたりタオルで冷やしたりする

## 「目も老化する？」

目も身体と同じように歳をとります。



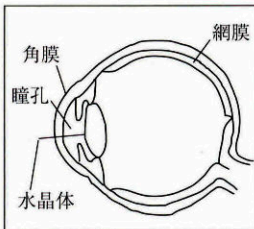
一般的に、老眼

といわれますが、中でも白内障は60歳代で60%以上、70歳以上では80%がかかる高齢者の代表的な目の病気です。水晶体が濁るために目のかすみ、疲れ等の症状が起こります。本市の病気の受診件数の中でも全体の11%と高血圧症を抜きトップとなっています。

（平成7年国保レセプトより）

点眼薬・内服薬で進行を抑えますが、進行した場合、水晶体に代わるレンズ（眼内レンズ）を装着します。

目も使うばかりではくたびれてしまいます。できるだけ永く“はつきり”“くつきり”見続けたい私たちの眼。視力の低下や視野が狭くなったり…と、目の



トラブルを感じたら、そのままにせず早めに眼科医に相談しましょう。

## ながと文化財めぐり

▷ 8 ◁

# 能満寺の森 シイノキ巨樹群



天然記念物  
昭和46・10・11（市指定）

俵山の能満寺（真言宗）は大同一二年（八〇七）、僧・空海（弘法大師）創建の伝えがある。

寺の裏、悉地山のふもとにシイノキの群生する森があり、その中には数本の巨樹が見受けられる。

大きいものでは、目通りの幹周りが四・六二尺、三・四九尺、三・三六尺ほどもある。

この森にはツバキ、カゴノキ、タブノキなどの高木が茂る。その下にアオキ、ヤブニッケイ、シロダモなどの低木がみられ、草本類ではテイカカズラなどが多い。

シイノキは日本特産の樹木。本州南西部、四国、九州に分布している。俵山宮ノ台、八幡宮旧社地にも神木のシイノキの巨樹がある。

## 表紙の説明

10月7日農業者トレーニングセンターに100人の壮年強者（？）が集い、「40・50代パワーの再確認」とばかり、体力・運動能力テストに挑戦。反復横とび、垂直とび、ジグザグドリブルなどで、体力・運動能力をチェック。つまずいたり足がもつれたり、「こんなはずでは」と首を傾げるシーンも数多く、体力の現実に思わず苦笑いの一幕も。

「腹さえ引つ込めば、まだまだ若い者にや！」と威勢は強者そのものでした。

市政の情報は、テレホンサービス「市政だより」でも行っています。ご利用ください。 ☎ 26030

## 今月の納税

### 市県民税第3期

納付期限 10月31日

市の人口（10月1日現在）

面積	152・38 km <sup>2</sup>
人口	25,317人
男	11,763人
女	13,554人
世帯数	8,884世帯
	( ) 内は前月比