

小さな子どもを育てていると息がつまることもあります。 そして新宿で子育てなんて、と思われることも・・ でも、私たちはHAHAha と楽しく子育てしたい! 新宿のハハ達が目・耳・足で情報を集め発信します。 現在区内の児童館を中心に1,000 部配布中です。

☆メンバー募集中! ☆

http://haha8.web.fc2.com/

加齢は華麗に

飛蚊症 (ひぶんしょう)



ある日、目覚めると目がなんだか変でした。目の前が暗い。濁っている…。とりあえずプールに入った後に目を洗うように洗面所で水を流しながら目を洗ってみたのですが、変化なし。朝の光の中で白い壁を見ると、直径 0.5 ミリくらいの黒い点がたくさん見える!!視点をずらすとそれらは一緒に動いてきて、動きを止めると下の方へす~っと落ちていく。それまでも透明なミジンコみたいなものがひとつ、私の眼の中にふわふわ浮いていたのですが、今回のものは黒い。数が多い。これはなんとかしないと!!

数年前に網膜剥離を経験している夫に相談すると、急に浮遊物が変わったときはすぐに病院に行った方がいいということでした。早速休日診療の眼科を探し(眼科は休日にやっているところが結構たくさんありました)、診療時間を待って受診しました。症状を話すと瞳孔を広げる目薬をさした後、数十分待って診察をするということです。その薬が効いてくると、黒い点は全く見えません。もしかしてもう治った??と期待していたのですが、診察を受けたところ、「飛蚊症です。加齢ですね」と言われました。今異物が見えないのは瞳孔が開いていて目が見えていないからですよとのこと、ガッカリです。要するにもう治らないよ、あとはその状態に慣れるだけ、ということです。「症状が良くなるような目薬はありませんか?」「今後気をつける日常生活は?」など聞いてみましたが、そんなものは特にないそうです。

夫が網膜剥離の手術をした前後、彼から「何かを見ようと思って視点を動かすとそこがぼやける」とか「見るものが歪んで見える」とか、いろいろ聞いていましたが、「あら、そうなの。大変ね」とあまりよく聞いていなかったことを反省しました。ごめんね。最近夫に聞いたところによると、ずっとそんな見方をしていると脳が自然と調整してくれて、今はそんなに気にならないということです。脳ってすごいですね~。そういえば、発症から数日たった今日、何となく黒い点が白っぽくなってきたような気がします。きっと私の脳も「この点は見なくていい(見えなくていい)」と判断し、色を薄くしてくれているのかもしれません。

飛蚊症の原因は「加齢」。そもそも人間の体って 50 年くらいしか使えるようにできていないのですね。だったら定年も 50 歳にして、加齢を意識したらあとは余生、好きなことだけして生きていってねと言われたいです。などと、なんだかんだ文句を言っていたのですが、数年前、五十肩で腕が上がらなくなった時や、なぜか朝足がつるようになっていた時は、フラッとカフェのストレッチ講座(裏面チラシ参照)で少

濁った硝子体

しずつ体をほぐしていったら今は何事もないような体になりました。今回のことも前向きに受け止め、今まで酷使していた目を少しいたわって長く使えるようにしていこうと思いました。朝から晩までパソコンはつけっぱなしで、文章を書いたり、ネットショッピングをしたり、その合間にもテレビを見たり本を読んだり、刺し子をしたり、木彫りをしたり・・・、全部目を使っていました。これからは少し目に気を使ってあげて、目を使わずに、華麗に年を取っていかれるような趣味をひとつ加えようかと思います。皆さんもくれぐれも気をつけてくださいね!

生理的飛蚊症



10・11月の フラッと講座



時間はすべて 10 時から 12 時です。

フラッと講座は、社会福祉協議会の助成金をいただき実施する、 どなたでも、いつからでも参加できる講座です。

託児はありませんが、お子さん連れ大歓迎です!!



楽しく歌おう!

10/12(金)、11/14(水)

みんなで楽しく唱歌を歌う講座です。声を出すことで呼吸を整え、腹筋を鍛え、健康増進をはかりましょう。

ストレッチ講座

10/10(水)、11/7(水)

簡単にできるストレッチや日常生活で気をつけたい体の使い方を学びます。10年後の体が変わる!そう思えるような講座です。



10/16 (火)、11/20 (火)

オリンピックまであと2年。英語を話したい 人集まれ!英語のレベルは問いません。とに かく喋ることで英語を話す度胸をつけます。

刺し子講座

10/1 (月)、11/12 (月)

お針好き集まれ!!おしゃべりしながらみんなで刺し子を楽しみましょう。別途材料費がかかります。

【主催】新宿 HAHAha 倶楽部

講座開催場所:新宿区早稲田鶴巻町 308

鶴巻小裏門前 カーサスズキ1階 学研鶴巻町教室内

E-mail: yesuzuki@wish.ocn.ne.jp

ホームページからのお申し込み→ http://haha8.web.fc2.com/