

2023年7月22日（星期六）

8.30 a.m. – 11.15 a.m.

出席人數：54 位

- ❖ 血壓測量與諮詢
- ❖ 平衡運動
- ❖ 小休
- ❖ 健康講座：《視網膜的風險及如何照顧》

亞依淡社區長者關懷計劃



慈濟亞依淡聯絡處

血壓測量與諮詢

林志強醫生為需要者測量血壓與提供諮詢。



在等待當兒，咱們可以聊聊天，或滑手機，看看資訊或信息。

長者說她覺得雙腳腫，林醫生特地為她看看。



平衡運動

羅秀麗老師帶領眾學員做熱身動作。



雙脚踏步，雙手上下、左右、前後擺動，“抹窗”，“畫8字”...讓身體熱起來，為隨後較強烈的運動做準備。

平衡運動



俯身，伸展手臂，挺直腰背，單腳站立，既強化肢體的肌肉，也鍛煉身體的平衡。



平衡運動



身穿藍衣的志工，彩鳳師姐給予長者關心及協助；而秀麗老師則觀察各學員的動作，並給予糾正。

以彈力帶來鍛煉



伸展，轉身

小休



喝杯飲料，吃些糕點，休息休息





我們的世界是“光明”，還是“黑暗”，視網膜扮演著極其重要的角色。

郭庭光醫生 (Dr. Kelvin Koay) 講解健康課題《視網膜的風險與照顧》。

《視網膜的風險及如何照顧》

- 內容簡要

視網膜病變

Retinopathy

視網膜

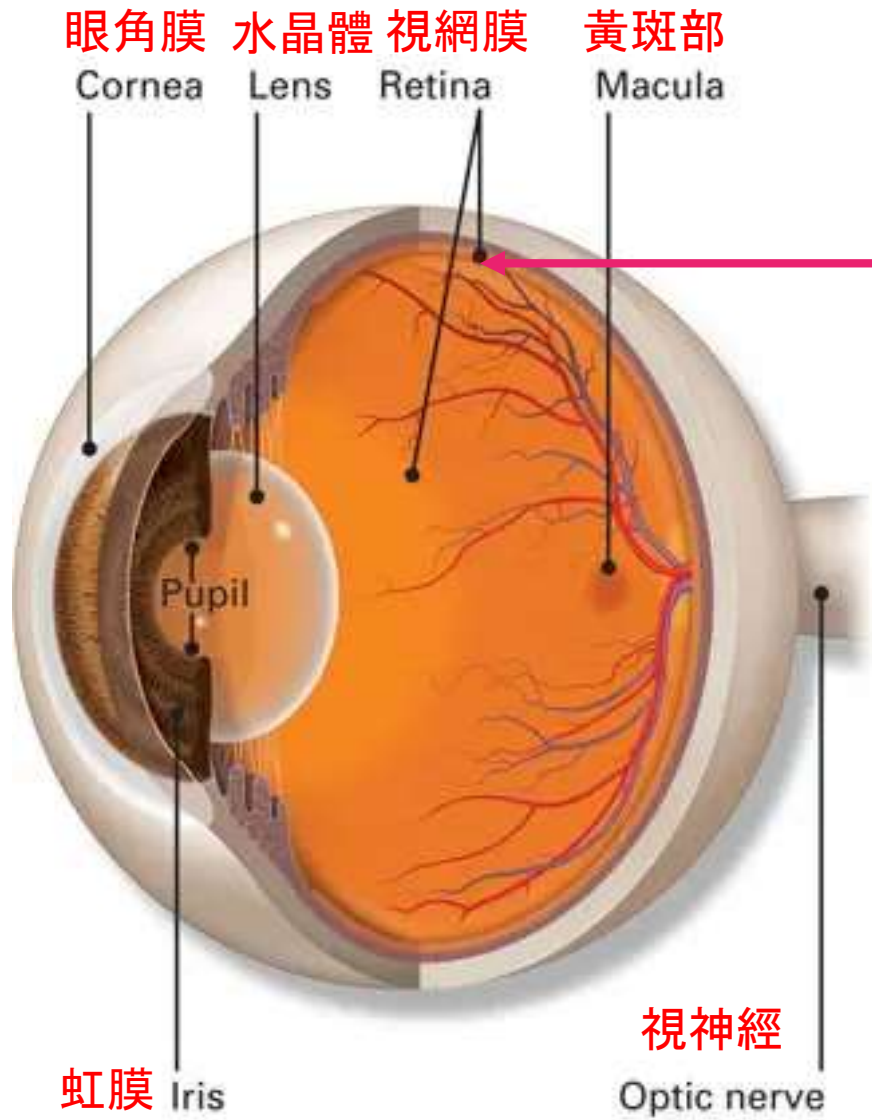
- 看得到
- 將光轉為神經信號

視網膜病變

- 看不到

當眼睛看東西時，外界傳來的光綫通過瞳孔進入到眼球底部的視網膜上，視網膜上專管看東西的神經細胞接收到光的刺激信號后，就把看到的信息傳送給大腦，在人的腦子裏合成一幅圖像，這樣，人就能看見外界的事物的樣子和顏色了。

眼睛的構造



視網膜



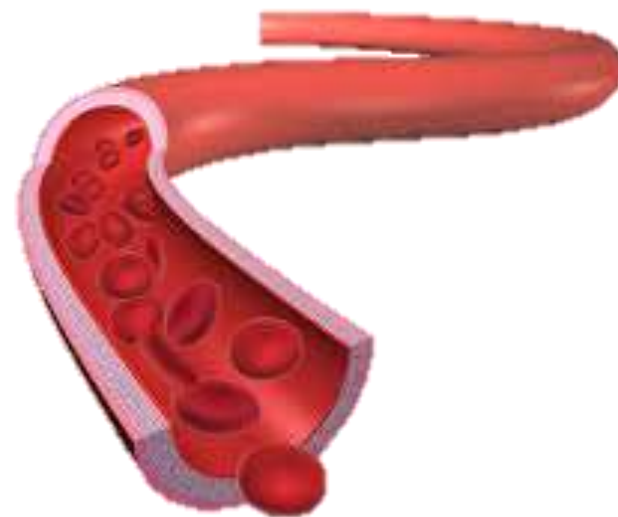
視網膜病變

- 糖尿病
 - 成人眼盲主要因素之一
- 高血壓

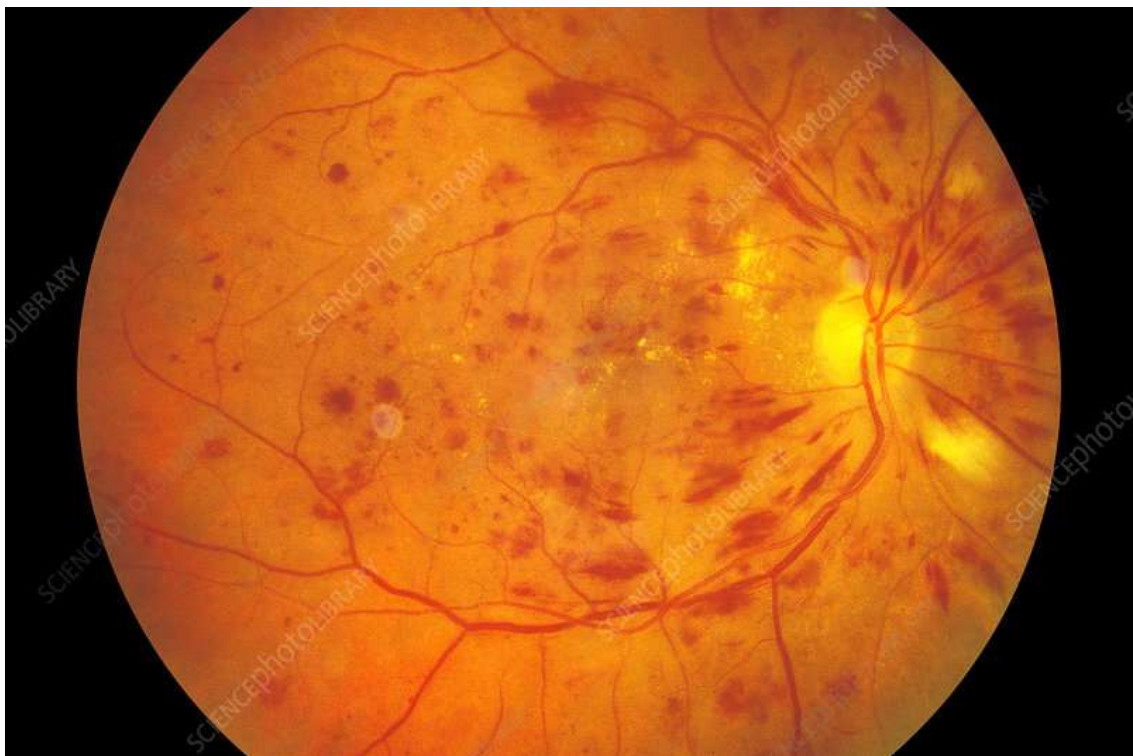
為什麼發生？

- 受傷
- 血管流通問題

血管受傷



視網膜病變



視網膜病變的症狀

- 早期：沒有症狀



正常的視綫



糖尿病性視網膜病變

治療 – 預防眼盲

- 控制好血糖、血壓
- 定期檢查 – 至少 1 年 1 次（糖尿病）
- 雷射治療

治療－預防眼盲

運動



飲食

素食八分飽 兩分助人好

Eat vegetarian food but only 80% full, use the other 20% to help others

Jing Si Aphorism by Master Cheng Yen

證嚴法師靜思語

視力

- 看
- 平衡
- 走
- 日常活動

預防跌倒

- 佩戴適當的眼鏡



雙焦點眼鏡

- 增加長者跌倒的機率
- 最好：分開眼鏡



藍光

手機/電視的藍光會傷害我們的眼睛嗎？



藍光

手機 & 電視 有藍光嗎？

- 有

但是

螢幕的藍光不會傷害我們的眼睛

我們的眼睛接觸最多的藍光：太陽

藍光

- 影響睡眠
- 睡覺前 2 小時最好不要用螢幕

螢幕 – 手機 / 電視

- 不會直接影響視力
- 看久會造成眼睛乾燥和酸
 - 看螢幕自然比較少眨眼睛

- 如何照顧？

20-20-20 原則

- 每 20 分鐘
- 看 20 尺外
- 看 20 秒

視力保護

- 健康的作息
- 慢性病照顧 – 糖尿病、高血壓
- 運動
- 飲食

- 眼睛檢查
- 螢幕

郭醫生提及在上回5月25日給大家做的視網膜測試結果，大部分接受測試的人都屬正常的狀況，只有幾位是要特別關注及治療。

