



# ふじみん REPORT

2022 vol.35

## あなたの目、疲れていませんか？

目の乾燥や痛みを引き起こすことがある疲れ目。老眼や目の使い過ぎなど原因は様々ですが、疲れ目を放っておくと目だけでなく体にまで悪影響が出る場合があります。

### 疲れ目の主な原因

- 長時間にわたるパソコン・タブレットの使用
- 度数が合っていないメガネ・コンタクトの使用
- 老眼
- ストレス
- 目の病気



### 疲れ目解消4つのケア

#### まばたき



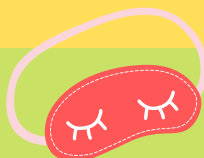
意識してまばたきをして目の表面を潤そう！

#### 遠くを見る



遠くを見て目をリラックスさせよう！

#### あたためる



血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう！

#### 眼球ストレッチ



眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。

### 目の周辺のストレッチ

- ①両手の親指を使い、眉毛と目の間にあるくぼみを外に向かって押します。(10回程度)
- ②鼻の付け根を指でつまみ、押し上げましょう。(4回程度)
- ③こめかみを指でくるくると押しながら回します。(10回程度)
- ④下まぶたの少し下を指で優しく押しながら回します。(10回程度)

### 目のストレッチ

- ①眼球を回転させるように全ての方向へ動かします。(時計回り・反時計回りの計2回)
- ②8の字を描くイメージで眼球を動かしましょう。(上下から各1回×5往復程度)
- ③目をグッと見開いてはギュッと閉じる、を繰り返します。(3回程度)