眼輪筋を
鍛えましょう！

NHK あさイチ紹介

瞼を鍛えるトレーニング

パソコンやスマホの影響で、まばたきが不完全なドライアイが増えています。
瞼を動かさないと、涙に必要な水分、脂分が目の表面にいきわたりません。
瞼の筋肉＝眼輪筋を鍛えましょう！！

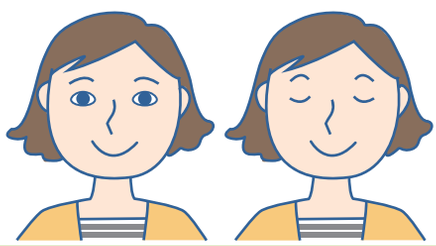
トレーニング方法

1時間に1回 やってみましょう！

①～⑤で1セット（1回5セット）

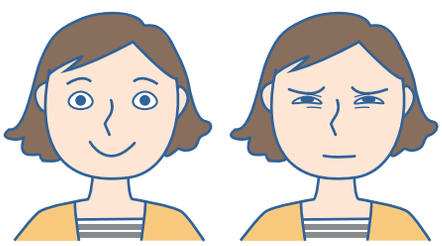
1 2秒目を閉じる

2 軽くまばたき2回



3 ギューと2秒目を閉じる

4 パッと目を開いてまぶしい目をする



5 目じりと眉毛の間をあげて「キツネの目」をして閉じようとする

Point！ 下瞼を上に引き上げるイメージで下の眼輪筋を鍛えます

①～③を繰り返すだけでも、まばたきからの指令で涙がでてきます。
忙しいときは、①～③を3セット繰り返してやってみましょう！！

注意事項

- ギューと目を閉じる際は、力一杯やらないでください。
- ハードコンタクト使用の場合、⑤のときにレンズがずれないように注意してください。

（参考文献） Korb DR. Blinking exercise can be used to decrease partial blinking and improve gland function. American Academy of Optometry, 2014
石川秀夫著「ドライアイは自分で治す　努力で治る」沖縄自分史センター株式会社、2011

Lid and Meibomian Gland Working Group
LIME研究会