

眼輪筋を
鍛えましょう!

NHK あさいち紹介

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

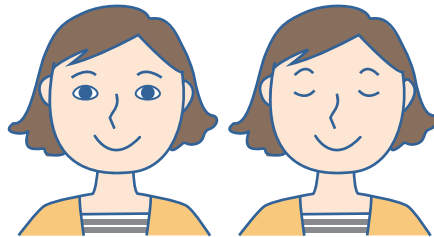
1時間に1回やってみましょう!

①～⑤で1セット (1回5セット)

1 2秒目を閉じる



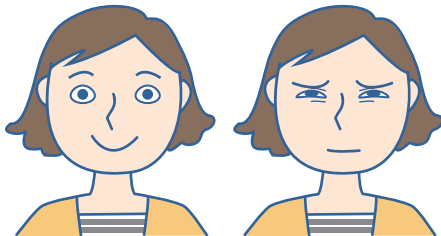
2 軽くまばたき2回



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できます。
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、カー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