

プロが  
教える

「目の奥がズーンと痛い」「ピントが合わない」と感じたことはありませんか。目の不調や疲れは、目の中の筋肉「毛様体」の疲労が原因です。放置すると疲れの取れない「眼精疲労」となり、頭痛や肩こり、吐き気なども引き起こします。ひどい場合は視力が極端に落ちるほか、角膜が傷ついて細菌感染を起こすと失明の可能性もあります。

疲れの自覚がなくても、目を使った後は意識的に休ませましょう。1時間ごとに5分から10分ほど目を閉じたり、首や肩を回したりするだけで、血流が良くなり目もスッキリしますよ。

日常生活では、目を温める、良質な魚の油をとる、湯船に浸かる、睡眠をしっかりと取るなども、目の状態の改善につながります。「目は身体の一部」と認識して、生活習慣を整えましょう。

日々の業務で長時間モニターを見ており、目の疲れにお悩みの方は多いかと思えます。疲れ目・眼精疲労の対処法や、効果的なストレッチを教わりました。

# 疲れ目・眼精疲労に効く「目」のストレッチ

Let's Try!

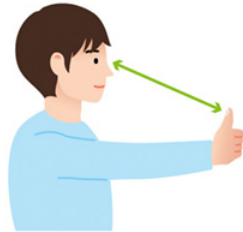
## もうようたい ピント調整機能を整える「毛様体ほぐし」

5~10秒ずつ×5セット

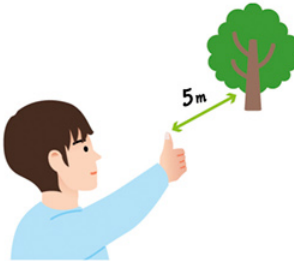
「毛様体」とは、ピントを合わせるのに必要な目の筋肉です。モニターを長時間見ることによって凝り固まってしまうので、視線の遠近運動で正常に戻していきましょう!



目から20cmほどの距離で親指を見ます。



ひじを伸ばして親指を見ます。



親指から5m先の1点を見る。

## がんにりんきん まぶたを鍛える「眼輪筋体操」

1時間に1回×5セット

まぶたを鍛えることは、角膜の保護に大切な涙の分泌促進や、目周りの血流改善につながります。

4、5で下まぶたを動かすときは、まぶしいイメージで目を細めてみてください!

- 2秒間優しく目を閉じます。
- 軽く3回まばたきをします。
- ギュッと力を入れて再び2秒間目を閉じます。
- 上まぶたを動かさないようにしながら下まぶたを2秒間上げます。
- 目尻と眉尻の間を人差し指で引き上げて、下まぶたを2秒間上げます。

Point!

眉毛は動かさないように下まぶたを上げよう!



今回のプロ



有田 玲子 先生  
(ありた・れいこ)

眼科医、医学博士  
伊藤医院副院長  
テレビや雑誌に多数出演し、油不足ドライアイの啓発活動を精力的に行う。YouTubeチャンネル「眼科医有田玲子先生のドライアイ診察室」を配信中。監修書に『眼精疲労がとれて、よく見える!目のすっきりストレッチ』(成美堂出版)がある。

URL aritareiko.com

## てんちゅう ツボ押しで血流改善「天柱」

5秒指圧・5秒離す×5セット

首の後ろには縦に通る2本の太い筋肉があります。その外側にあるくぼみにあるツボが「天柱」です。血管や神経の通り道なので、押すことで頭部全体の血流改善につながります。

後頭部に両手を添えて、5秒ほど親指で指押し、5秒離しましょう。

天柱

