

簡単にできる

目の疲れを取る方法

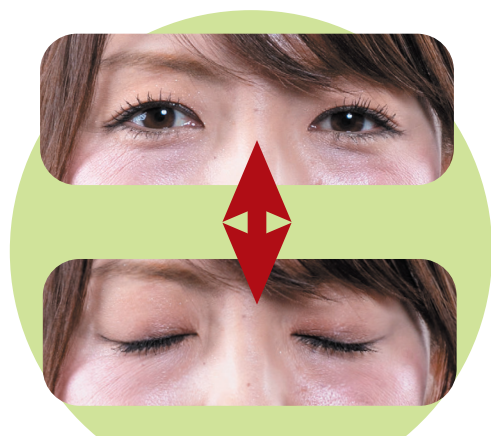
～目のストレッチ～

長時間集中して目を使うパソコン作業や、車の運転、読書などは、まばたきの回数が自然と減るために、目が乾燥して疲れやすくなります。1時間に1回は適度に目の休憩をとりましょう！その時に簡単にできる目のストレッチを紹介します。

よくわかる！  動画解説

目の動きを、動画で確認いただけます

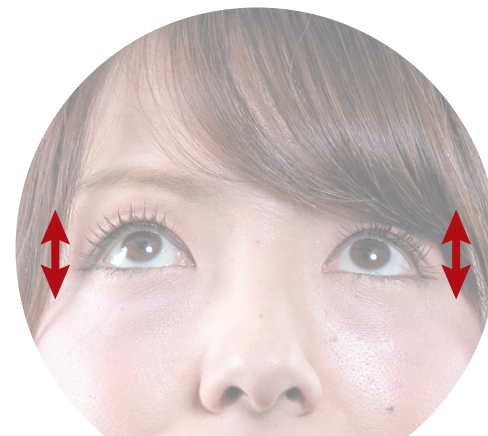
YouTubeを視聴可能なスマートフォンで右のQRコードを読み取ってご覧ください



パチパチとまばたき



遠くを見る



上下を見る



目を閉じる



ぎゅっと強く閉じる



目を寄せる



軽く手を当てる



左右を見る



目をぐるりと回す



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

運動コース¹

