



運動

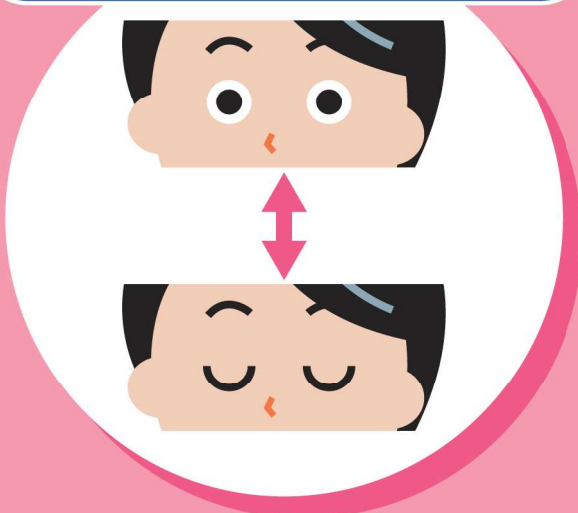
コース

意識一つで、
すべてが運動になる。

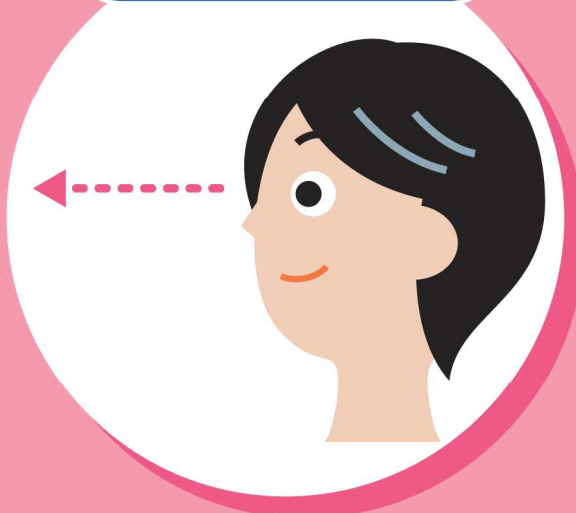
簡単にできる 目の疲れを取る方法 ～目のストレッチ～

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。

パチパチとまばたき



遠くを見る



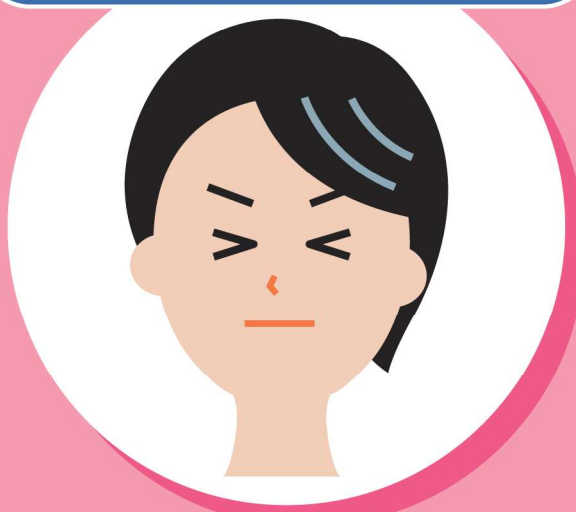
軽く手を当てる



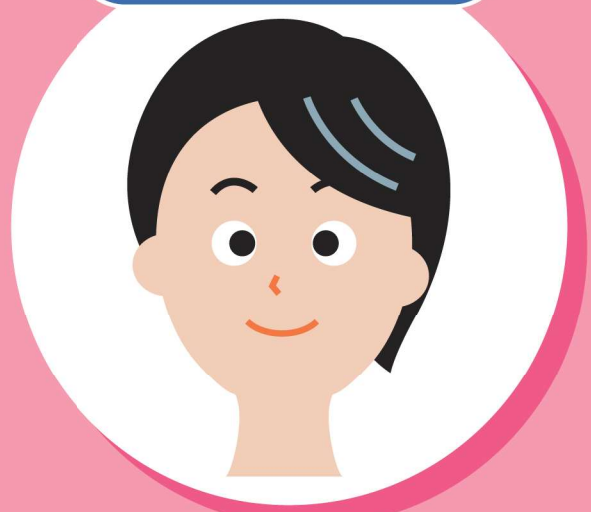
目を閉じる



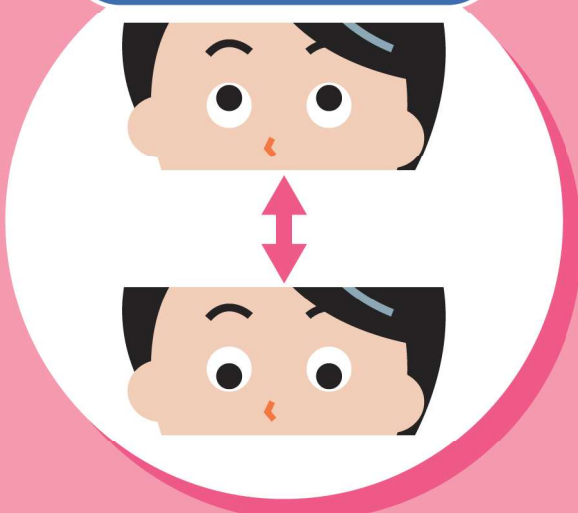
ぎゅっと強く閉じる



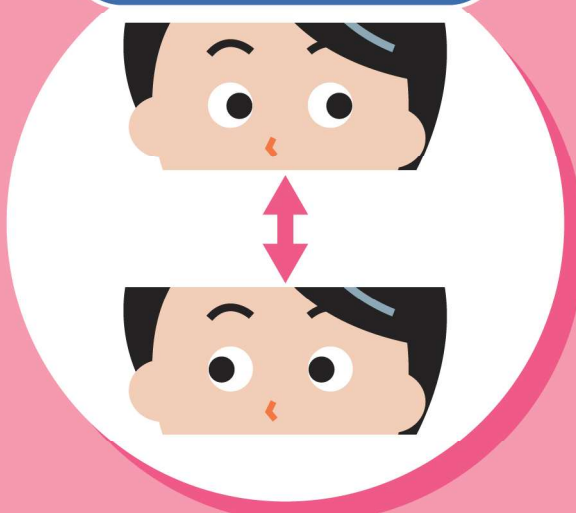
目を寄せる



上下を見る



左右を見る



目をぐるりと回す

