

あなたの目と心をリフレッシュさせる

「アイケア」のすすめ

「1日5分で視界すっきり！」 デスクワーク中でもできる簡単アイストレッチ

1日中、パソコンやスマートフォンの画面を凝視していませんか。

長時間の画面作業は、目の筋肉である毛様体筋を酷使し、ピント調節機能の低下や眼精疲労を招きます。さらに、まばたきの回数が減ることによって目が乾き、目のかすみや充血の原因にもなります。

こうした負担を和らげるには、こまめに目を休ませ、アイストレッチで血流を促すことが効果的です。

わずか5分のストレッチでも、筋肉の緊張がほぐれることで視界がクリアになります。

また、ブルーライト対策を意識したディスプレイ設定や、目の健康に必要な栄養素を含む食事、十分な睡眠などの生活習慣改善を組み合わせれば、より高い効果が期待できます。

ベガルタ仙台
クラブマスコット
ベガッ太



視界すっきり!

ACTION!

1日5分でスッキリ目元! 簡単アイトレーニング

step 1

1分



温電法(おんあんぼう)

手のひらを10秒間擦り合わせて手を温め、両目に優しく乗せて1分程度目を温めます。まぶたのキワにある油を出す腺を温め、油の出をよくすることで目の乾きや疲れ改善に役立ちます。

step 2

3分

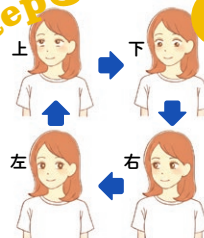


ピント改善トレーニング

親指を立てて腕をまっすぐ前に伸ばし、親指と遠く(3メートル以上先)を5秒ずつ交互に見る、これを3分間続けます。近くと遠くを交互に見ることでピント調節筋のコリがほぐれて目のかすみ、疲れ症状を改善させます。

step 3

1分



眼球運動トレーニング

頭を動かさず眼球の動きだけで、上→下→右→左と3秒ずつ順番に見る、これを1分間続けます。眼球を動かす筋肉(外眼筋)の血流を促して目の疲れ症状の改善が期待できます。

ワンポイント
アドバイス

就寝前にブルーライトを浴びると睡眠の質が下がることがわかっています。睡眠不足が目の疲れにつながるリスクがあるため、就寝前1時間はスマホやPCの使用を控えましょう。抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eを含む食品(にんじん、ブロッコリー、かぼちゃなど)がおすすめです。

宇佐美欽通 先生

眼科医師

● YouTube チャンネル

「目の悩みスッキリTV」

登録者数は21万人を超える

