

10月10日は「目の愛護デー」です。

目はこころの窓 ～気づいていますかアイサイン～

テレビやパソコンなどに囲まれている現代では知らないうちに目を酷使してしまいがちです。目が疲れやすい、何となく目に不快感があると感じていませんか？その背景には健康状態の低下や精神的な疲れ、心身のバランスの崩れが隠れていることがあります。

STEP 1



サイン(症状)に注意！！

こんな症状が続いている時は、目や心身が疲れている可能性があります。



STEP 2

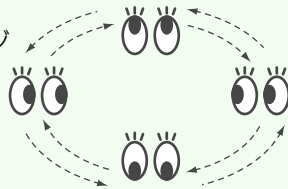
目がパッチリ!? 疲れ目対策!!

毎日使っている目は交換できない大切なものです。この機会にアイ生活を見直してみましょう。

目が疲れているのかも…

①目の筋肉をほぐす体操&ツボマッサージ

- 1.目をギュッと閉じる。
- 2.目を開けて黒目を大きく回す。
- 3.右回り・左回りを数回行う。



目のまわりはツボがたくさん！目を傷つけないよう優しく押す。

②目を癒す

- ・蒸しタオルなどで目を温める。
- ・緑の野山など、遠くの景色を眺める。



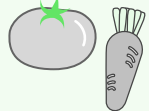
③日中の過ごし方の見直し

- テレビや読書、パソコン、ゲームをするときは…
- ・明るい部屋で、離れて姿勢よく見る。
 - ・1時間に10分程度の休憩を入れる。



体が疲れた…

- ①しっかりと食事と休養を取る。特に、ビタミンA・B群は目に大切な栄養素です。
- ②ストレッチや肩もみで体の凝りをほぐす。凝っているところを温めても効果的！



ストレスがあるのかな…

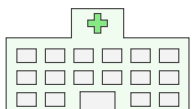
- ①たっぷり睡眠を取り、入浴などゆっくりとした時間を作る。
- ②趣味の時間を作る。散歩やスポーツなど、適度に身体を動かすことも大切！



STEP 3



サイン(症状)が改善しない時は・・・



- *目の疲れかなと思っても症状が重い場合や長く続く場合は早めに受診しましょう。
- *めがね・コンタクトレンズを使用している方は定期的に検査を受けましょう。