

【2023年10月のテーマ】

「目の疲れをとる（目の体操）」



10月のテーマは「目の疲れをとる」です。

今月は目の体操で目の周りの筋肉をしっかり動かし、血行を良くしていきます。

近年私たちの目は、パソコンや携帯電話を長時間見ることによって非常に疲れています。

コロナによる行動規制が無くなった今も、引き続きテレワークなどモバイル端末を利用した仕事で「ドライアイ」「かすみ目」「目の奥の痛み」などを感じる方が増えているのも事実です。

大変便利になった反面、私たちの身体の不調は増えてきてしまっています。

今月は目の体操でそれらの症状を改善していきましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。やっと涼しくなり、これからの美しい紅葉の季節も大いに楽しめるよう目を整えていきます。

●重要ポイント●

親指を追って行く時に顔が動かないように、前に伸ばしてない方の親指と人差し指でしっかりと顎を固定する。

目の体操

方法

1. 左手の親指と人差し指で顎を固定して、顔が動かないようにします。
2. 右手の親指を立てて握り、目の高さで腕を真っ直ぐに伸ばします。（鼻からの静かな呼吸で行う）
3. 常に右親指の爪のあたりを見ながら右腕をゆっくり上げていき、右親指の爪がぎりぎり視界から消えないところで止まります。
4. その後、右腕をゆっくり下ろしていき、膝と膝の間で親指がぎりぎり視界から消えないところまで下げていきます。
5. そしてまたゆっくり腕を上げて目の高さまで戻ります。
6. 今度は目の高さで腕を右に動かし、右親指がぎりぎり視界から消えないところで止まります。
7. そしてまたゆっくり正面に戻り、そのまま腕を左に動かし右親指がぎりぎり視界から消えないところで止まります。

8. その後、腕を正面に戻し目を閉じて両手も膝に戻して休めます。
9. しばらく休んだ後、同様に腕を変えて行います。

効果

- 目の周りの筋肉を動かし、血行を良くして疲れを取ります。
- かすみ目や目の奥の痛みの改善が期待できます。
- ドライアイの症状を軽減します。