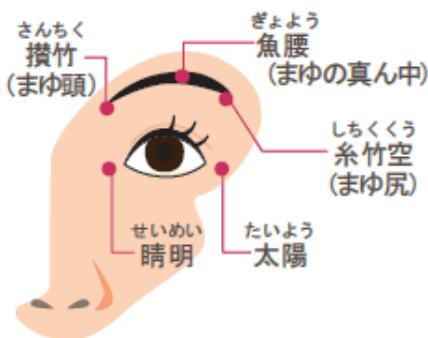


皆さま、元気でお過ごしでしょうか？皆さんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「目のケア」です。パソコンやタブレット、スマホなどのIT機器が普及する昨今、使い続けていると、目が疲れるな、と実感している人も多いのではないのでしょうか？疲れ目を放っておくとドライアイの原因にもなるので、目のケアをしながら、IT機器を快適に使いましょう。

### 【合間に行うマメなケアで目に疲れをためない!】



疲れ目に効くツボ。ぐーっと押してパツと離す動作を数回、繰り返しましょう。

パソコンなどを使っていると、ついつい同じ姿勢で画面をじーっと見ていることが多いですね。それが疲れ目を招く原因のひとつ。そこで、10分に1度は画面から目を離して、遠くを見ることを心がけましょう。同じ姿勢が続くと、目の疲れだけでなく、肩こりや頭痛を併発してしまうことも。時々立ち上がって、首や肩を回したり、腕を後ろに伸ばして手を組み、上下に動かして肩甲骨を刺激するなど、上半身の筋肉をほぐすことで血流も良くなり、それらの改善につながりますよ。また、画面を見ているときは瞬きも少なくなります。そうすると、ドライアイにもなるので、こまめに瞬きをすることも意識しましょう。



目のケアをして爽快な毎日を過ごしましょう。

スマホやパソコンなど、現代のアイテムを使い続けることで起こる疲れ目を解消する方法をご紹介します。

時々、目の運動を試してみるのもいいですね。

・まぶたをぐーっと固く閉じてパツと開く。 ・目を開いて眼球を上下左右に動かす。

こんな簡単な目の筋肉のストレッチで緊張をほぐすことができるので、時々やってみてください。

### 【効果的な目薬使いと温冷ケアで目元スッキリ】

疲れ目には欠かせないのが目薬。目薬の成分を目に十分行き渡らせる差し方をご紹介します。少し上を向いて下まぶたを手で少し開いて目薬を差すこと。目薬を差したら、上を向いたまま、しばらく目を軽く閉じ、目頭にある涙点から目薬が流れないようにします。目頭を軽く押さえるのもいいですよ。

目を温めたり冷やしたりという方法もありますが、それぞれ、効果が違います。

目が充血している時は冷やすのが最適。

冷たい水にひたして絞ったタオルなどを目の上に乗せて3～5分。

パソコンなどの仕事の合間のリフレッシュにもなります。

目がショボショボした時は温めるのがおすすめ。

目の周りの血管を広げて血流促進も期待できます。少し熱めのお湯にひたしてしぼったタオルを目の上のせて5分。

1日酷使した目へのご褒美に、就寝前に温めれば、リラックスにもなりますし、翌日も爽快です。

最近、温感アイマスクも市販されているので、取り入れてみるのもいいですね。

目がショボショボして、充血もしている、という場合は、温めると冷やすを交互にして、目の周りを収縮させることで、ラクになるそうです。

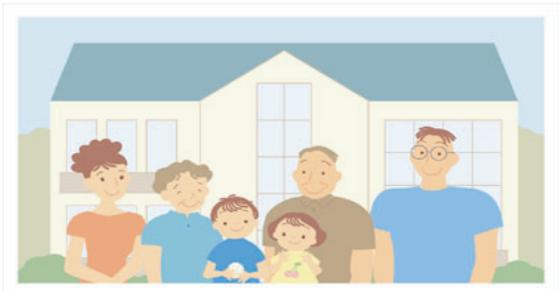
手軽な方法で毎日、クリアな視界を保ちましょう。



目薬をさしてすぐパチパチすると、目薬が目にも上手に行き渡らず、効果が得られないことがあるので気を付けましょう。



目を冷やすときは、保冷材もおすすめ。冷凍庫から出して少しやわらかくし、冷たさを調節してからガーゼなどを巻いて使いましょう。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内  
TEL (0898)36-8182  
FAX (0898)36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp