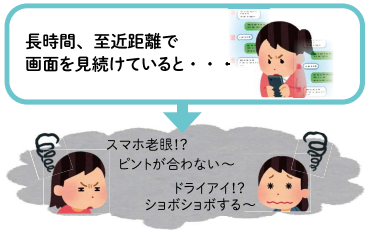
弓削保健センター ☎77-3700
生名保健センター ☎74-0911
岩城保健センター ☎74-0755

「疲れ目」あきらめていませんか

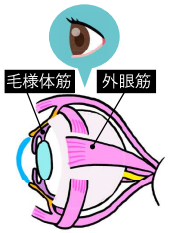
目はもともと疲れにくい部分です。しかし、社会のデジタル化が進み、目を酷使せざるを得ない場面も多くなってきました。新型コロナウイルス感染症対策の一環で、「リモート○○」「オンライン○○」が推奨され、パソコン、テレビ、タブレット、スマホ、ゲームなどの画面を見る時間が長くなっている方が多いのではないでしょうか。「目によくないけど仕方ない！」と目が疲れることが当たり前になっていませんか？



集中して画面を見続けると…

①長時間にわたり筋肉が緊張する

目の筋肉には、「毛様体筋」（水晶体の厚さを変え、ピント調節をする筋肉）と「外眼筋」（眼球を動かす7本の筋肉）があり、どちらも目を自由に動かし、しっかりと物をとらえるためには欠かせません。



もともと目は、きょろきょろと広く眺めるようにできているので、じっと一点を見続けることは不得意です。集中して画面を見続けると、毛様体筋は縮み続けて凝り固まり、ピント調節が上手くいかなくなります。また、眼球を動かさない状態が続くと、外眼筋は硬くなり、自由に動かしづらくなります。さらに、筋肉内の動脈が締め上げられ、目の血流が悪くなり、必要な栄養や酸素が得られません。このように、じっと画面を見続けることは、目の筋肉にとても負担をかけています。疲労困憊した筋肉は、他の筋肉にバトンタッチして休むことがあり、片目で見る癖がつくと、左右の視力の差が生じたり、視力低下の悪循環を起こします。

②集中してまばたきが減る

画面を見て作業している時は、他の作業をしているときと比べ、まばたきの回数が減っています。目の表面が涙で覆われず、適切な潤いを保てないため、傷つきやすくなります。また、ドライアイの症状が出て、不快感が増します。

③人工光が生活リズムを崩す

紫外線のような強い光を浴び続けると、皮膚が炎症をおこして、ヒリヒリと痛むことがありますが、これと同じことがブルーライトでも起こります。ブルーライトは、光が一気に目と脳の奥まで突き抜けてしまうので、脳の働きに影響します。見た情報が脳に伝わりにくいだけでなく、自律神経を乱し、不眠やうつ症状等の全身の不調を引き起こします。

避けたい習慣と良い習慣

疲れ目を放置していると、「眼精疲労」というより重い状態になります。一度眼精疲労になると、良い状態に戻すのは難しいです。症状が軽いうちに、日々の習慣を見直しましょう。目に負担をかけるのは、次の状況です。

- ☑ 猫背
- ☑ しかめっ面
- ☑ 寝ながらスマホ
- ☑ 汚れたコンタクトレンズ
- ☑ 見えすぎるメガネ
- ☑ 明るすぎ・下すぎる画面
- ☑ 寝不足・休憩不足

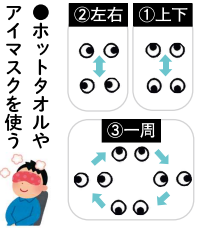
これらの習慣を避けた上で、疲れたなと思ったとき、次に紹介する方法を実践し、目の負担を和らげる習慣をつけましょう。

●眼球を動かす

目と目の周りの筋肉を動かすことで、筋肉の柔軟性を戻し、血流を促進させます。

●ホットタオルやアイマスクを使う

目を保護して余計な光を和らげるだけでなく、温めることで目の周りの血流が回復し、筋肉がリラックスします。40度前後（手で触れて暖かい程度）が適温です。



●まばたきする

一行書いたら、パチパチまばたきしてみるなど、まばたきを意識的に取り入れましょう。

●あくびをする

背伸びをしながら、天井を向いて大きなあくびをしてみましょう。自然に目を閉じることができ、生理的に涙が出てきます。

●5つの目のツボを指圧する

親指の腹をツボの上に置いて前かがみになり、頭の重さを乗せていきます。力を入れず、じんわりとツボを刺激しましょう。

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中！

8月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削保健センター ☎77-3700

健康相談 ★		
11日(火)	9:30 ～ 11:00	せとうち交流館

生名保健センター ☎74-0911

はつらつ教室自主活動 ★		
毎週月曜	13:30 ～ 14:30	生名保健センター
いきいき体操 ★		
3日(月)	9:30 ～ 10:30 10:30 ～ 11:30	生名保健センター
17日(月)	9:30 ～ 10:30 10:30 ～ 11:30	生名保健センター
おたっしゃクラブ ★		
19日(水)	10:00 ～ 12:30	3分団集会所
20日(木)	10:00 ～ 12:30	西浦集会所
健康相談（作業療法士相談） ★		
20日(木)	10:00 ～ 11:00	3分団集会所

岩城保健センター ☎74-0755

はつらつ教室自主活動 ★		
毎週火曜	10:00 ～ 11:00	岩城保健センター1階 トレーニングルーム
健康相談 ★		
6日(木)	10:00 ～ 11:00	岩城支所2階
21日(金)	10:00 ～ 11:00	長江公民館
離乳食教室 ★		
28日(金)	10:00 ～ 11:00	岩城保健センター

魚島保健福祉センター ☎74-1120

健康相談 ★		
21日(金)	14:00 ～ 16:00	魚島保健福祉センター

元気アップ体操

―すきま時間体操―

誰もが知っている「腕立て伏せ」。肩や腕の筋肉を鍛え、バストアップにも効果がありますが、負荷が大きすぎて敬遠されがちです。また、筋肉を鍛える前に、手首や肘などの関節を痛めてしまうこともあります。そこで、筋力のない子どもや女性、年配の方にもおすすめしたいのが手軽にできる「壁を使った腕立て伏せ」です。姿勢を意識することで、体幹筋も鍛えられます。

①足を肩幅に開き、前ならえをして、壁に指先がつく程度に離れて立つ

②手首が胸の高さに来る位置で手をつく
③おなかに少し力を入れ、首とお尻の位置が胴体と一直線になるように意識する
④息を吸いながら肘を曲げ、吐きながら腕を伸ばす

ゆっくり10～15回　2～3セット

POINT
※負荷を上げたい場合は、壁からの距離を遠くする
※バストアップしたい場合は、腕の幅を肩幅より少し開いて手をつく