

てごころ

昨年に引き続きマスク生活での夏は特に熱中症の心配があります。

※ 暑さを我慢せずエアコンを使って涼みましょう！こまめな水分補給を忘れずに行ってくださいね！

さて、今回のてごころのテーマは眼精疲労です

新型コロナウイルス感染症の影響により、友人や離れた家族とのコミュニケーションはメールやビデオ通話など通信機器を使うことが増えたり、外出制限によりテレビを長い時間見ることが増えたり、目を酷使することが多くなりました。

目を酷使すると起きる体の不調

目の痛み・かすみ・眩しさ・充血などの目の症状、頭痛・肩こり・吐き気などの全身症状

休めば回復する… 疲れ目

休んでも回復しない… 眼精疲労

では、ご自身でチェックをしてみましょう！

☆目の症状

- 目が重い、痛むことがある。
- しょぼしょぼする。
- 最近視力が落ちた。
- 目がかすむ。
- 目が乾く。
- 夕方から近くが見えづらい。
- まぶたが痙攣することがある。

☆体の症状

- 肩こりが酷く、肩が張っている。
- 頭痛・偏頭痛を感じる。
- 頭が重い感じがする。
- 後頭部・首筋が痛むことがある。
- 鼻の付け根や額にかけて違和感がある。

☆視環境

- パソコンやスマートフォンを毎日、長時間使用する。
- 暗い場所で読書をする。
- メガネやコンタクトレンズの度数を何年も変えていない。

(0~1つ) 疲労はないようです。

目の疲れはないようです。
この状態を保つように心がけて下さい。

(2~4つ) 注意！油断しないように

目に疲れを感じることはありませんか？現在の症状が続くと眼精疲労になる可能性があります。

(5~8つ) 要注意です！

目に疲れを感じるが多いようです。
早めにケアをして疲れを解消しましょう。

(9~15つ) 危険な状態です！

目が大変疲れているようです。目を休めたり、適切な処置することをおすすめします。

たっぷりの生姜を入れて
ごま油で炒めました。



旬の野菜を食べよう！

豚肉のビタミンB1は糖質の代謝に必要な栄養素で、不足することで疲労感の一因となることがあります。特に食欲が落ちて食事が偏りやすい夏の時は、豚肉などのビタミンB1が摂れる食材を積極的にいただきましょう。

ナスと豚肉の生姜焼き



また、ナスの皮に含まれるナスニンは強い抗酸化力があり、アントシアニン系色素のポリフェノールであるため、眼精疲労の緩和にも効果があるとされています。

～ 手からこころへ、心から手を



目の疲れ改善♪ ツボ&マッサージ

魚腰（ぎょよう）

眉毛の真ん中から少しだけ下におりたところにあるくぼみ

③

絲竹空（しちくくう）

眉尻（眉毛のいちばん外側）にある小さなくぼみ

④

攢竹（さんちく）

眉頭（眉毛のいちばん内側）の

②

太陽（たいよう）

目尻から指2本分外側。こめかみよりやや前のくぼみ。

⑤

睛明（せいめい）

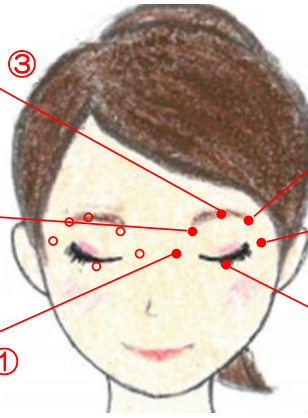
目頭（目のいちばん内側）と鼻の

①

承泣（しょうきゅう）

目の中心のすぐ下側に当たる骨のふち

⑥



人差し指か中指を使い、①睛明・②攢竹・③魚腰・④絲竹空・⑤太陽・⑥承泣の順番に5秒ずつ押します。（両手で左右同時に同じツボを押し、次のツボへ進みます。）

最後に⑤太陽に中指と薬指を当て、軽く押しながら円を描くように10秒ほど指を動かします。



風池（ふうち）

髪の毛の生え際あたりで、うなじの一番凹んだところ

天柱（てんちゅう）

うなじの生え際にある太い筋肉の両側にあります

首のツボは、目の疲れのほか、肩凝りや頭痛、自律神経失調症の緩和にも効果があるといわれています。

頭をわしづかみにするようにして親指を「風池」に当てます。

気持ち良さを感じる程度に3秒ほどぐっと押し、

3秒ほど離します。これを5～6回繰り返します。

次に親指を「天柱」に当てます。風池と同じように押します。

ホットアイパック

温めたタオルやホットアイマスクを使うのもおすすめです。

目を温めることによって、目の周りの血流が良くなるとともに筋肉もほぐれるので、疲れた目をリラックスさせられます。



ポイント ホットパックの作り方

蒸したタオルの作り方はとても簡単です。タオルを水で濡らして固く絞ったら、600Wの電子レンジで20秒～30秒ほど加熱するだけなので、誰でも手軽に作れるでしょう。

蒸したタオルを乗せて...

リラックス♪



頭痛・肩こり解消ストレッチ

①肘を曲げ、息を吸いながら胸をゆくりと大きく開きます。肩甲骨を後ろに閉じていくイメージで。

②手を胸の前で組み、ゆっくり息を吐きながら前へ伸ばします。お腹を内側に引き込むようにして背中を丸めます。

肩甲骨がギュッと締まるように



肩甲骨が開くように

①と②を交互に5回



第21号

有限会社 てごころ
てごころ鍼灸マッサージ 治療院辻堂元町
0466-54-8837
てごころ鍼灸マッサージ 治療院新羽
045-716-8814
てごころ鍼灸マッサージ 治療院中田駅前
045-410-8541