

ADH ニュースレター

Issued by:



医療法人社団 向陽会

阿知須同仁病院

〒754-1277

山口市阿知須4241-4

TEL: 0836-65-5555

FAX: 0836-65-2836

阿知須同仁病院の最新情報はホームページから

www.ajisudohjin.com

阿知須同仁病院

検索

作業の合間に！ 疲れ目対策

多くの方がパソコンやスマートフォンを利用する現代は、目を酷使する時代です。そこで今回は、休憩時間にできる**疲れ目対策**をご紹介します。

【目の疲れを放置すると…】

目の疲れをそのままにすると目を動かす筋肉が緊張し、やがて全身の筋肉にも伝わって**肩こり**や**頭痛**を引きおこします。また、目が乾燥したりピントが合いづらくなったりすることで、仕事の効率が悪くなってしまいます。



【ウイंकで目の筋肉をほぐそう】

目の筋肉を硬直させないために、**ウイंक**でストレッチを行いましょ。

- ①左右交互に10～20回程度ウイंकをする。
- ②スピードを速く、ゆっくり、ぎゅっとつぶる。この3つの動きを左右10～20回程度行う。
- ③最後は3回、両目を強くぎゅっとつぶる。

休憩時間
の
すごしかた

お悩み解消!

簡単

エクササイズ

壁を使った腰痛予防のストレッチ

腰や背中にハリを感じたり、姿勢の悪さが気になったりしていませんか？ 何となく体がスッキリしない時は、**体の側面を気持ちよく伸ばしてみましょ！** 腰痛の予防にもなりますよ。

やり方



- ① 壁を横に少し離れて立ち、肘から手までを壁につけます。腕の高さは床と平行にしてください。



- ② この状態から体だけを壁に近づけるように伸ばします。30秒ほど伸ばし気持ちよくストレッチしましょう。反対側も同様に、左右3回ずつ行ってください。

