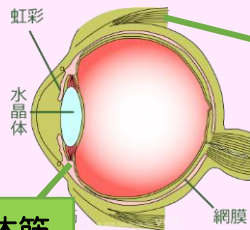


# コリをほぐして視界スッキリ！

同じ姿勢を続けると肩が凝るのと同じように、長時間、パソコンやスマートフォンの画面を見続けると、眼の筋肉も固まってしまいます。眼の周りのコリをほぐし、「疲れ目」を解消しましょう！

## その眼の疲れ、原因は“コリ”かも！？

### “見る”ための主な筋肉



#### 外眼筋

眼球の外側にあり、見る対象に眼球を向ける筋肉

#### 毛様体筋

眼球の内側にあり、見る対象にピントを合わせるために水晶体（レンズ）の厚さを調節する筋肉

パソコンやスマートフォンの画面を見ている時間が長くなると、目の筋肉は伸び縮みすることがなくなり、時間の経過とともに固くなってしまふ。

### 眼の筋肉の緊張で起こるさまざまな症状



頭痛



肩こり



見えづらさ

## やってみよう！眼のストレッチ！

### 毛様体筋ストレッチ

#### 遠近ピント合わせ

- ① ペンを持って腕を伸ばし、ペンの先端を3秒見ます。
  - ② 窓の外の遠景に視線を移し、そのまま3秒見ます。
- ※ ①→②を3セットほど行いましょう！



近くのものや遠くのもの、交互にピントを合わせることで、凝り固まった毛様体筋をほぐし、ピント調節力をしなやかに整えます！

### 外眼筋ストレッチ

#### グルグル体操



眼球を上下左右に素早く動かすことで外眼筋の柔軟性を高め、周辺の筋肉の血流も促します！

顔は動かさず、眼だけで真上を見て、1秒キープ！  
同様に、右上→右→右下→下→左下→左→左上→上の順に、時計回りに眼を動かします。  
2~3回繰り返しましょう！

## 眼の疲れに効果的なツボ

攢竹（サンチク）

陽白（ヨウハク）

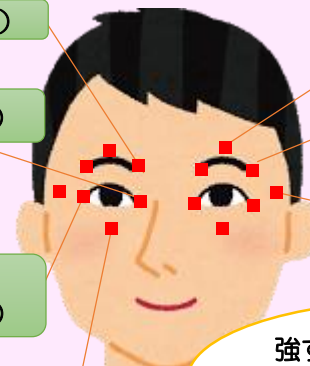
睛明（セイメイ）

絲竹空（シチククウ）

太陽（タイヨウ）

瞳子髎（ドウシリョウ）

四白（シハク）



強すぎず、弱すぎず、気持ちよく感じられる力で押しましょう！

