

↑ 1 min. エクササイズ

すきま時間で、パパッとできる!

スマホやパソコン、タブレットなど、現代人にとっても多い疲れ目の症状。スマホを見るのをちょっとだけ休憩して、手軽にできるエクササイズをレットライ!

パパッと疲れ目解消法!

A **グーパーエクササイズ**

① 目を顔の中央に寄せるイメージで、キュッと閉じて、2秒間保持。 ② 目をパッと思い切り見開いて、2秒間保持。

①②の動作を数回程度行ってね。

B **フィンガーウォッチエクササイズ**

① 指に描いた文字が両目ではっきり見える位置に。 ② 1秒で指を遠ざける。 ③ 3秒で指を近づける。

①②③の動作を数回程度行ってね。

目の血流が増えることで、目に酸素と栄養が届き、ピント調節筋がリラックスするよ。

監修:



ポシブル医科学株式会社(JR西日本グループ) デイサービスをはじめとして訪問看護や訪問介護、居宅介護支援など地域に密着した事業を運営しています。また、企業の健康経営を支援するサービスも展開しています。



広告のお問い合わせ：株式会社 JR西日本コミュニケーションズ