

✿ Total Beauty Project

現代人を悩ます健康キーワード!▶▶▶

眼精疲労

目を酷使しがちな私たちが度々感じる目の疲れ。パソコンの使用を抑えたり、一晩寝ても回復しなければ、それは疲れ目ではなく、「眼精疲労」かもしれません。放っておくと目だけでなく、体調の悪化にもつながるので要注意。目を休ませて、目に負担を与える習慣や環境を見直しましょう。

What's 眼精疲労?

目を休めれば回復する一時的な目の疲れは「眼疲労(疲れ目)」と言われ、「眼精疲労」はこの症状が進行し、なかなか回復しない慢性的な疲れのことを言います。

なにが原因?

- パソコンの長時間使用などによる目の酷使
- コンタクトレンズやメガネの過剰使用や不具合
- 目の病気 ●身体の病気
- 乾燥や紫外線...etc.

危険度 Check

こんな症状ありませんか?

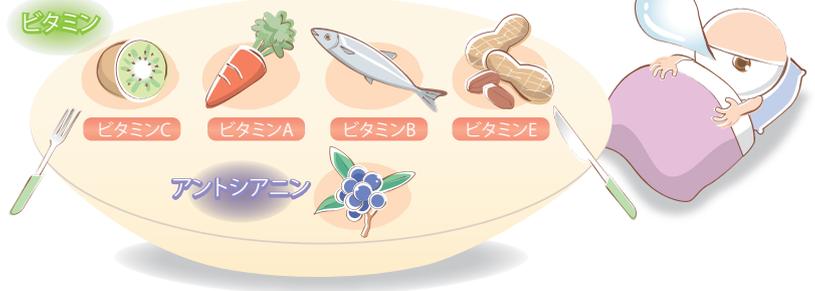
- 目の奥が痛い
- 目を開けているのがツライ
- 目が重く感じる
- 目が充血する
- 目が乾く感じがする
- ものがかすんで見える
- 光を見るとまぶしい
- 目がショボショボする
- 肩こりや頭痛がひどい
- 吐き気やめまいがある

チェックが5つ以上の方は要注意!

パソコンを使う時の注意点



積極的に摂りたい栄養素



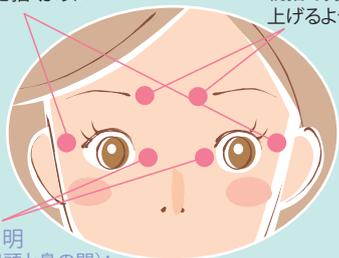
目の3大健康法 血行を促進してすっきりリフレッシュ!

ツボマッサージ

太陽(目尻とこめかみの間):
人差し指で
円を描くように

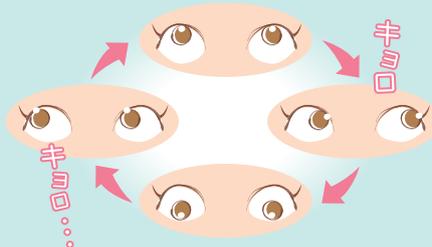
さん竹
(眉毛の内側):
親指で持ち
上げるように

睛明
(目頭と鼻の間):
親指と人差し指でつまむように



目の体操

両目を見開いて、上下左右に目だけを回します。



「右回り+左回り」を2セット後、目を閉じて休めます。

ホットパック



温かいタオルをまぶたの上のにのせます。