

眼の健康体操で眼の疲れをとりまじよう

勉強や読書などの近業（読書などの近くを見る作業）で疲れた眼は、外からの刺激を与えることによって、緊張を和らげることができません。

疲れた眼を休ませて視野を広げ、眼を活発に働かせる「3分間眼の健康体操」を紹介します。

眼を使ったら、勉強や読書の合間、テレビのコマーシャル時間などに、必ず健康体操をして眼の疲れをとるようにしましょう。1日数回を習慣づけて、眼の疲労回復に役立ててください。

左ページの①～⑫を順番に行うわけですが、その前に、いくつかの注意点や効果を挙げておきます。

●①についての注意点と効果

真っ暗なところでは、眼のレンズは休止状態になり、眼の疲れがとれます。ただし、眼を覆うときは、眼球を押さえないようにしてください。

●②についての注意点と効果
眼を閉じたり光を入れたりすると、瞳孔が開いたり閉じたりします。それによって毛様体筋が働き、弱っている毛様体筋を活発にします。

●③～⑫についての注意点と効果

近視の人は、動眼筋の働きが悪く、自分の思うところにピントを結ぶことができません。また、正視の人に比べ、早く読みとる力が劣ります。ですから、こめかみから耳たぶにかけてマッサージをしたり、眼を回すことを繰り返します。そうすることで、徐々にピント合わせがうまくなります。

また、肩がこったり首が痛くなったりする場合、首と肩の運動を行います。運動によって筋肉をやわらかくし、交感神経を通じて眼の疲れを解消することができます。体の力を抜いて、リラックスして行うことが大切です。



③ 2本の指でこめかみをマッサージし、徐々に耳のうしろへ移動する（こめかみから耳へのマッサージ）



② 眼をおおった手を取り、ゆっくりと軽く10回ぐらいまばたきをする



① 眼を軽く閉じ、手をややすぼめて手のくぼみが眼球の上にくるように眼をおおい、15数える



⑥ 上に続いて、目玉を下に向ける。やはり顔を動かさないこと



⑤ 頭がふらつかないように両手であごを支え、目玉を上に向ける（眼球を動かす運動）



④ 2本の指で耳の下までマッサージをした後、その両わきを強くもむ



⑨ 頭を肩や胸につける感じで3回右に回す（首を回す体操）



⑧ 次に、目玉を右回りに3回、左回りに3回、ぐるぐると回す。あごは両手で支える



⑦ 同じ要領で目玉を右に向け、次に左に動かす。⑤～⑦を3回ずつ行う



⑫ 同じように腕を3回後ろのほうに回す。ゆっくり行うこと



⑪ ひじを軽く曲げ、前のほうに3回腕を回す（肩の体操）



⑩ 同じ要領で、今度は左に3回大きく回す