

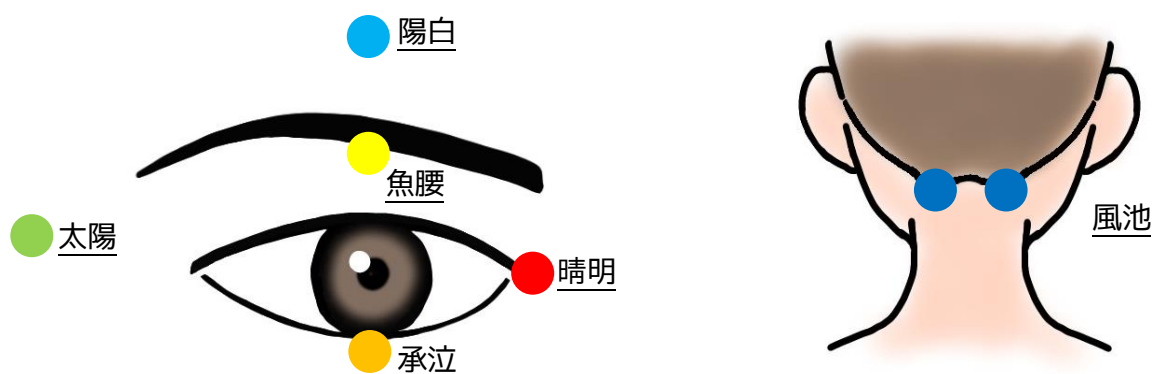
疲れ目にマッサージ

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、リモートワークで一日中パソコンとにらめっこという方も多いのではないのでしょうか。リモートワークやオンライン会議などパソコンを使用する業務が増えた、おでかけの代わりにネットサーフィンや動画視聴をする時間が増えたなど、外出自粛の影響によって普段より目を酷使している方が増加しているようです。



パソコンなどのディスプレイを長時間見続けていると、目を酷使するだけではなく、目が乾いた状態になりやすくなります。画面を集中して凝視するため、まばたきの回数が減ってしまうからです。乾燥して眼球を覆う涙の量が充分でなくなると、角膜が乾き、酸素や栄養の供給が上手くいかなくなってしまいます。それにより、さらに眼精疲労が助長されるのです。

人は目が疲れていると、表情まで暗くなりがちです。眉間にしわが寄ってしまったり、目つきが悪くなってしまったり…。「疲れ目かな…」と感じた方は、意識してディスプレイを見ない時間をつくる、マッサージをするなどして目を休ませてあげましょう。



- 太陽（たいよう）…目尻と眉尻を結んだ中心よりやや外側にあるツボ
- 承泣（しょうきゅう）…目中心からやや下がった眼球が入っている部分の縁にあるツボ
- 陽白（ようはく）…眉中央から指1本分ほど上方にあるツボ
- 魚腰（ぎょよう）…眉の中心にあるツボ
- 睛明（せいめい）…目頭のやや内側の骨のくぼみ周辺にあるツボ
- 風池（ふうち）…髪の毛の生え際の窪み部分にあるツボ