

# のどか通信



令和2年10月

日本で最初に新型コロナ感染患者が報告されたのは今年1月16日、冬でした。それから自粛生活の春夏を経て、行楽や味覚の秋にも影を落とすコロナ感染。皆さんは自分自身や大切な人を守る感染予防対策を継続できていますか？ひとりひとりの心がけでウイルスに負けない平穏な毎日が続けたいものです。さて、10月10日は目の愛護デーです。コロナ渦自宅で過ごす時間も増え、テレビやパソコン、読書などで目の疲れを感じることも多いのではないのでしょうか？この機会に目の健康について見直してみましよう。



目に良い習慣

tipiq

## 1.時々休憩をはさむ

長時間パソコンやスマホの画面を見たり、本を読むと目に疲れがたまります。時々休憩し目を休ませましょう。

## 2.睡眠を十分とる

寝不足が続くと目が乾燥しやすくなり、ドライアイの引き金になります。



## 3.寝る前にパソコンやスマホを見ない

画面から出るブルーライトの光で、体は昼だと誤解し寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなります。

## 4.部屋の明るさに気をつける

5.紫外線対策をする

6.メガネの度数を定期的に確認する



7.目に良い栄養を意識して摂る

目を保護するよう働く成分ルテインの多い食品(ほうれん草、パセリ、ブロッコリーなど)を摂取する。サプリメントを利用するのも一つの方法です。



8.禁煙をする



血管を収縮させ炎症を起こす喫煙は大きな危険要因です。



今すぐできる疲れ目ケア

*kipia*

#### ☆蒸しタオル

蒸しタオルをしばらく目に当てて温めると、目のまわりの血行が良くなり疲労物質が取り除かれます。

#### ☆目のリラックス

近くを見続けると、近くにピントを合わせる筋肉の緊張が続きます。時々、窓の外の風景や遠くの壁などを見て筋肉をリラックスさせましょう。

#### ☆肩こり解消ストレッチ

目の疲れは肩や首の筋肉にも影響し、肩がこったり、首が痛くなったりすることがあります。ストレッチでこりや痛みの解消に努めましょう。

