

# 目の疲れをケアしよう

パソコンやスマホの画面、書類の細かい文字、車の運転など、ついつい目を酷使して疲れさせていませんか？

疲れを感じたら、放置せずこまめにケアをして、大切な目を守ってあげましょう。



## ● 目のお疲れ具合をチェックしてみましょう。

目の疲れ度	目の負担度
<input type="checkbox"/> ショボショボする	<input type="checkbox"/> 1日中パソコンと向き合っている
<input type="checkbox"/> 乾いた感じがする	<input type="checkbox"/> 近くのものが見えなくなった
<input type="checkbox"/> 目の奥が痛い	<input type="checkbox"/> 夜遅くまでテレビを見たり、 パソコンやスマホを使っている
<input type="checkbox"/> 充血している	
<input type="checkbox"/> 頭痛がある	<input type="checkbox"/> 近くの物から遠くに視線を移すと ぼやける
<input type="checkbox"/> 肩こりがひどい	

※ 目の疲れ度 + 目の負担度： 3～5個・・・中程度の疲れ目  
6個以上・・・重度の疲れ目



# 冷やす？ 温める？

目の疲れを改善するには、症状に合わせて温めたり、冷やすのも効果的です。

※改善しない場合は専門医にご相談ください。

【冷やす】 ⇒ 目が赤い、痛みがあるとき

※目の充血を抑える

【温める】 ⇒ 頭痛や肩こりがある

※目の周辺の  
血行を促して  
癒す

目がショボショボする  
リラックスしたいとき



## 【目の体操】



①目をかたく閉じる

②目をパッと開く

③視線だけを  
上下左右に動かす

## 【顔のマッサージ】



A（眉の上）：  
10円玉くらいの円を描き  
ながら、眉頭から眉尻に  
かけてマッサージ



B（目と眉の間）：  
①額に人差し指と中指を置く  
②眉頭の下のくぼみを親指で  
おさえる

## 【手のひらで温める】



◆手をこすり、温めてから  
手のひらで目を覆う。

# 【目の周辺 ツボ押し】

目のまわりには、目の疲労回復に効果のあるツボがたくさんあります。ツボ押しで血行を改善し、目のまわりの筋肉に溜まった疲労物質を取り除いてあげましょう。

## 攢竹 (さんちく)

左右の眉頭の横、  
骨のくぼんだあたり

## 太陽 (たいよう)

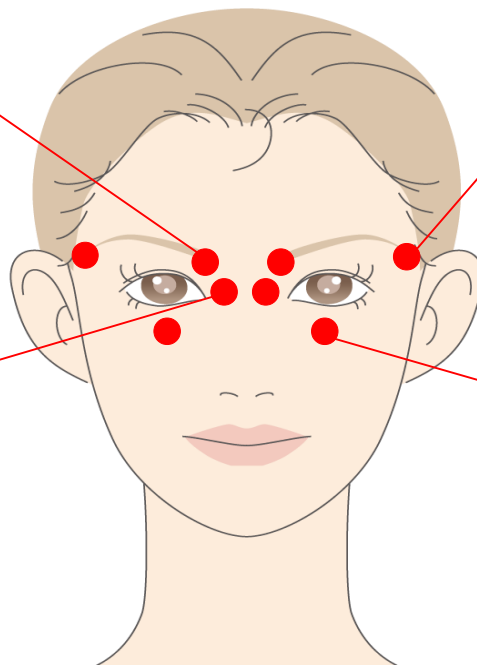
左右のこめかみの少し前、  
ややくぼんだあたり

## 睛明 (せいめい)

左右の目頭の上、  
鼻の付け根の横

## 承泣 (しょうきゅう)

左右の黒目の下、  
骨が当たる部分



- ツボを押さえるときは、
  - ・ 指の腹で左右同時に押す
  - ・ 指が皮膚から離れない程度で、  
押し離してを2~3回繰り返す
  - ・ グイグイ押さず、「気持ちがいい」  
と感じるくらいの強さで

※ツボの位置を正確に捉えていなくても、  
その周囲で『気持ちがいい』と感じる  
場所を押さえればOK。ただし、眼球を  
傷つけないように注意！

## 【手 ツボ押し】

手のひらや手指にも、目の疲労回復に効果のあるツボがあります。

### 小骨空 (しょうこくう)

小指の第一関節の部分

小指を軽く曲げ、もう一方の親指と人差し指で小指をつかむように軽く押し、もみほぐす。



### 合谷 (ごうこく)

人差し指と親指の骨が交わるくぼんだ部分

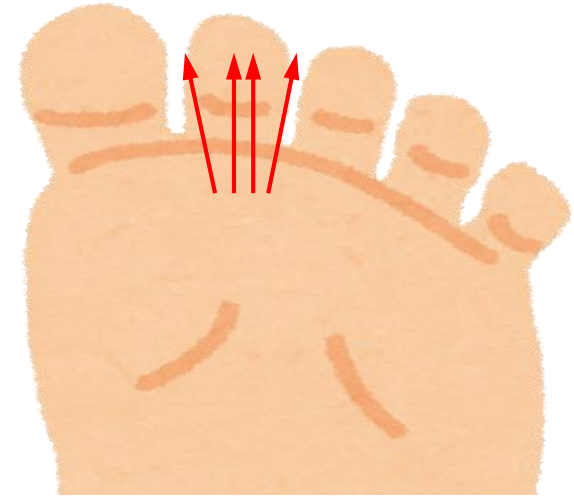
親指の腹で、小指の方向に向かって押す

## 【足の裏※ マッサージ】

足裏第2指の付け根あたりから指先に沿わせて、手の親指を滑らせます。

第3指も同様におこないます。

指の側面も押しさするように、満遍なくマッサージしましょう。



※足の裏には多くの反射区（ツボ）があり、全身さまざまな臓器や器官の調子が反映されます。

### 目の反射区（ツボ）

第2指と第3指  
（左右同じ）

参考：すぐに実践シリーズ「スキマ・エクササイズでからだケア」中央労働災害防止協会 2017年  
イラスト引用：安全衛生のひろば「カラダもよろこぶ180秒」中央労働災害防止協会 2003年