

最近、疲れ目ではないですか？

スマホやPCにふれる機会が増え、
目がお疲れぎみではないですか？

私はついつい夜遅くまでスマホをみてしまい、
目の疲れや渴きを感じます。

そんなときにできる簡単なケア方法をご紹介しますと思います。

(T.A)



まばたきを意識して、目の休憩をとる

まばたきをすると、目のまわりの筋肉が
ほぐれ、ドライアイ予防にもなります。
仕事で長時間のパソコン作業が続く場合は、
1時間に10分程度休憩をとって遠くを眺め
目を休めるとよいでしょう。



目を温める

蒸しタオルやホットアイマスクなどで
目を温めるのもおすすめです。温める
ことで血流がよくなり、目のまわりの
筋肉もほぐれるので、疲れた目を
リラックスさせられます。

目薬を使う

目に潤いや栄養素をいきわたらせる効果
があります。ビタミンAやBなどが有効です。
また目薬は目に付着しないようにさすこと、
さしたら目を閉じ浸透させることも
大事なポイントです。

