

## <目の疲れについて>

### 目の疲れのお話 ～よくあることと整え方～

#### ■ こんなことはありませんか？

- ・新聞や本が見えにくい
- ・テレビを見ていると目が疲れる
- ・目がかすむ
- ・目がしょぼしょぼする
- ・肩や首まで重たくなる

年齢とともに目は少しずつ疲れやすくなります。さらに、スマホやテレビを見る時間が長いと、目も休む時間が少なくなってしまいます。目が疲れると、首や肩もこりやすくなり、頭が重く感じることもあります。

#### ■ 今日からできるやさしい目の休ませ方

- ①【遠くを見る】  
テレビや新聞のあとに、窓の外を少し見てみましょう。目がほっと休まります。
- ②【目を温める】  
温かいタオルを目にのせると、気持ちよく楽になります。
- ③【まばたきをする】  
目をしっかり閉じるだけでも、目の乾燥予防になります。
- ④【首や肩をゆっくり動かす】  
肩を回したり、首をゆっくり動かすと血流が良くなります。  
無理をせず、できることから始めてみましょう。

## <目の疲れ：ツボ3選>

- ①攢竹（さんちく）眉毛の内側
- ②睛明（せいめい）目頭のくぼみ
- ③四白（しはく）眼の下のくぼみ（眼窩）
- ④太陽（たいよう）こめかみのくぼんだ所

#### 【おし方】

親指でゆっくり5秒押し、ゆるめます。  
これを3～5回ほど。落ち着かせる  
眼精疲労に効くツボとして知られています。

目の疲れは、毎日がんばっている体からのサインです。

・少し休む ・少し温める ・少しゆっくりする

これだけでも、体は楽になっていきます。

無理をせず、毎日を大切にお過ごしください。

気になる症状があるときは、いつでもお気軽にご相談ください🌿



携帯用QRコード



はると在宅鍼灸マッサージ

〒733-0001 広島市西区大芝3-14-10 ☎082-555-3608 担当: 兼元



## <コラム:六月(水無月)>

### ✓ 六月は梅雨の時期

六月は梅雨の時期となり、湿気や気圧の変化で体調を崩しやすくなります。東洋医学では「湿邪(しつじゃ)」が体に影響し、だるさ・むくみ・頭痛・食欲低下などを引き起こすと考えます。

冷たい飲食の摂りすぎを避け、軽い運動や入浴で汗をかき、体内の巡りを整えることが大切です。

不調をため込まず、早めのケアで梅雨を元気に乗り切りましょう 🍀

「水無月(みなづき)」の由来には諸説あります 😊

一般的には、「無」は“の”を表す古語とされ、「水の月」という意味になります。

田んぼに水を引く時期であることから、

「水無月=水の月」と呼ばれるようになったとされています。



### ✓ 六月の健康づくり:倦怠感を防ぐために

#### ① 湿気対策で“だるさ予防”

梅雨は湿度が高く、体に余分な水分が溜まりやすい季節です。

東洋医学では「湿邪(しつじゃ)」が、だるさ・むくみ・頭痛の原因になると考えます。軽い運動や入浴で汗をかき、体内の巡りを整えましょう。

#### ② 冷えすぎに注意する

冷房や冷たい飲み物で体が冷えると、胃腸の働きや血流が低下します。特にお腹・足首・首元を冷やさないことが大切です。

温かい食事や常温の飲み物を意識しましょう。

#### ③ 睡眠で自律神経を整える

気圧の変化が多い6月は、自律神経が乱れやすい時期です。

寝る前のスマホを控え、ぬるめのお風呂でリラックスすることで睡眠の質が高まります。

👉 “しっかり休む”ことも健康づくりの基本です 🍀

### <こんな方がいらっしゃいたらご相談ください>

✓ デイリハが合わない・続かない

✓ 外出が難しく、家で過ごす時間が長い

✓ マッサージなら受けてくれそう

☎ 携帯:090-5250-0954 担当:兼元