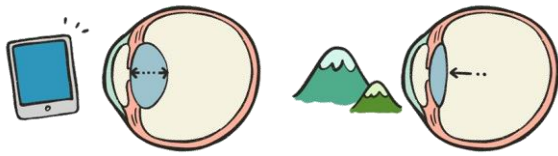




こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

人間が五感から得られる情報の割合は、視覚83%、聴覚11%、嗅覚3.5%、触覚1.5%、味覚は1%といわれています。
人間が受け取る情報のうち、約8割は視覚からの情報ということになります。
それだけ膨大な情報を受け取っている「目」ですが、近年のスマートフォンの普及やPCの使用などで、年代問わず疲れやすくなっていると言われています。今回は、「目にいいこと」をお伝えします。

近くを見るとき・遠くを見るとき



物を見るとき、目はカメラのレンズのように働く水晶体の厚さを毛様体筋という筋肉によって変え、ピントを調節しています。
遠くを見るときは毛様体筋が緩んで水晶体を薄くし、近くを見るときは収縮して厚くします。
近くのものを見続けると毛様体筋の緊張状態が続いてしまいます。

毛様体筋の緊張状態が続くと、毛様体筋に疲労が蓄積し、眼精疲労などに繋がっていきます。
目のストレッチをすることで、毛様体筋のこりや疲労を軽減しましょう。

■目のストレッチ

近くを1秒

遠くを1秒



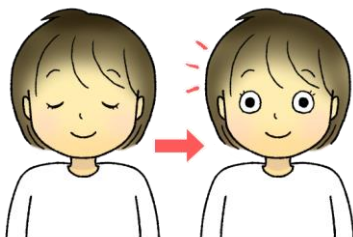
【やり方】

- ①近くを1秒見て、遠く（6メートル先）を1秒見る
- ②それぞれ交互に20回ずつ見る

近くをみることを長時間続ける場合には、10分～20分ごとに遠くを見るようにしましょう。
近くと遠くを交互にピントを合わせることで、毛様体筋をストレッチできます。ストレッチすることで、血流が促され、目の血行も良くなります。

■まばたきをしっかりと

まばたきは「目の表面に付着した汚れを取る」「目の表面に涙を行きわたらせる」「涙を流す」という役割があります。まばたきをすることで、角膜のメンテナンスをしているため、疲れ目などにまばたきはとても大切です。
ただ、意外と完全に目を閉じたまばたきを出来ていない人は多いのだそうです。
涙は常に分泌されており、目の表面を理想的な状態で均一に覆おうとしていますが、それが出来ているかは、まばたきをしっかりと出来ているか、で変わります。



まばたきをきっちり深くすることで、目の見える力と目の健康を維持できるかが変わってきますので、意識的にまばたきを「きっちり深く」するように心がけましょう。

■温めて血行を良くする

目は外気に触れているので、冷えやすい部位です。冬などに手が冷えるところわばるように、体の部位は冷えるところわばって血流が滞ります。酸素は血液にのって運ばれるため、血流が滞ると細胞に必要な酸素や栄養が行き渡らなくなってしまいます。
目を温めるアイマスク等で目をあたためると血流がよくなり、疲れ目やドライアイに効果が期待できます。

※ただし、目にかゆみがあるときや、充血・腫れなどがあるときは逆効果になることがありますので、この方法は避けましょう。

