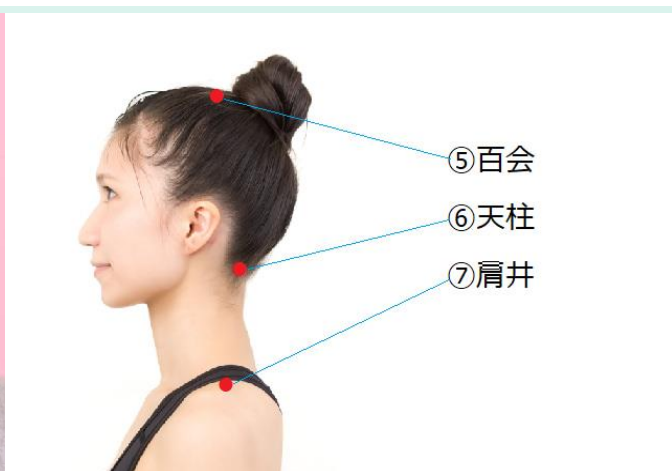


### 目の疲れ

目が、かすむ・チカチカ・しょぼしょぼ・ごろごろ・充血する・・・  
ツボとは、体の不調やゆがみを、正常な状態に戻す「調整点」のことです。



### 【目の疲れ】

目の疲れ・・・あなたは、  
どう対処していますか？

日常生活の中で、テレビ・パソコン・スマートフォンなど、目に負担をかける機会が増えています。多くの方に、目の疲れ・肩こり・頭痛など慢性的な症状が出現しています。

- ①**攒竹(さんちく)**  
位置: 眉毛の外側、左右それぞれにあるツボ。  
効果: 目の機能を調整。眼精疲労、視力低下、涙目など。
- ②**睛明(せいめい)**  
位置: 目頭の骨のくぼみ(目と鼻を結ぶ位置)部分。  
効果: 目の様々な症状、疲れ目、かすみ目、鼻の症状など。
- ③**四白(しはく)**  
位置: 目のくぼみ(眼窩)下端の下方のくぼみ(眼窩下孔)部分。  
効果: 眼精疲労、頭痛、めまい、顔の痙攣など。
- ④**太陽(たいよう)**  
位置: 眉毛外側と目尻外側を結んだ中間から、親指の幅1本分外側。  
効果: 目の様々な症状、眼精疲労、目の痛み、目の充血、かすみ目など。
- ⑤**百会(ひやくえ)**  
位置: 頭頂部の正中線上、両耳と鼻の延長線が交わるやや凹んだ所。  
効果: 疲労、倦怠感、頭痛、ストレス、めまいなど。
- ⑥**天柱(てんちゆう)**  
位置: 首の骨の両側にある太い筋肉(僧帽筋)の外側のくぼみ部分。  
効果: 目の疲れ、倦怠感、頭痛、めまい、頭部の疾患など。
- ⑦**肩井(けんせい)**  
位置: 首と肩先の真ん中において、肩の筋肉の中心にあるツボ。  
効果: 肩や首のこりの特効ツボ、眼精疲労、頭痛、過労など。

### 【疲れ目対策】

目の運動は、血流改善により疲れ目対策に効果が期待できます。おしぼりなどを使用しての冷温対策も、疲れ目には効果があります。

- ①**開閉運動**  
目を強めに閉じて、素早く開く(5回×3セット)
- ②**上下左右**  
顔を動かさないように、上下左右を見る(5回×3セット)
- ③**回転運動**  
顔を動かさないように、左右に眼球を回す(5回×3セット)
- ④**遠近運動**  
近くを見て、遠くを見て、ピントの調整(10秒・10秒×3セット)

\* 冷温対策  
疲れ目: 温める  
充血: 冷やす(おしぼりなどを使用して冷温対策)

写真を参考に、ツボの位置を確認して、最も感覚が敏感になっているところが、あなたのツボになります。ちょっと痛いけど気持ちいい! くらいの力加減で、ツボを刺激します。力を入れる時に息を吐き、力を抜く時に息を吸います。ひと押し3~5秒を目安に、5~10回繰り返します。左右対になっているツボは、左右同じように押ししてください。

皮膚の弱い方は、押しすぎに注意しましょう。

症状が改善しない場合は、医療機関への早期受診が大切です。

### はると在宅マッサージ

〒733-0001広島市西区大芝3丁目14-10

TEL: 082-555-3608 (FAX: 兼用) 担当/兼元

<https://www.haruto22.com/>