

### 目の疲れ

東洋医学では、体を構成し循環している「気・血・水」という概念があり、体の不調の原因は、「気・血・水」の乱れによって起こると捉えています。



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。

写真を参考に、ツボの位置を確認して、その周辺を指で軽く押します。  
最も感覚が敏感になっているところが、あなたにとってのツボになります。  
ちょっと痛いけど・・・くらいの力加減でツボを刺激します。

ツボ押しは、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。  
皮膚の弱い方は、押しすぎに注意しましょう。

### 目の疲れに効くツボ



**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、花粉症、鼻の症状など。

**③四白(しはく)**  
位置: 目の下、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。

### 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: 10秒・10秒 × 3セット  
近くを見て、遠くを見て、ピントの調整
- \* 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)

### 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/>