

## 目の疲れに効果的なマッサージ

目が疲れるのは主に3つの原因があります。

- ①ピントを合わせる筋肉の緊張
- ②光を受ける事でのストレス
- ③ドライアイなどの水分量の低下

動画



ブログ



### ①ピントを合わせる筋肉の緊張

緊張している筋肉をマッサージでほぐします。目を閉じた状態で眼球部や、眼球と周りの骨の境目を押します。また目の上の窪みを刺激するのも効果的です。詳しくは右上の動画をご覧ください。  
また、眼球周辺を温めたり冷やすことにより体温の変化を作ると血管が刺激されて血流を改善することで筋肉の緊張をほぐすことができます。詳しくは右上のブログをご覧ください。

### ②光を受ける事でのストレス

### ③ドライアイなどの水分量の低下

現代はパソコンやスマートフォンから多くの光の刺激を受け疲労に繋がっています。ダークモードにしたり、暗いところでスマホを見る時は明るくし過ぎないようにしましょう。  
強制的に光を遮断するために、工作中などで明るい場所に居る時は目を閉じて光を感じてしまうので、掌の窪みを目に当てると良いです。これによって目の機能を完全に休ませる事ができ、涙成分を増やすことにも繋がります。  
遠くを見ると良いと言われることもありますが、「見る」という機能を完全に停止させる方が効果的であると個人的には思っています。

2024年11月

まきの整骨院  
板橋区仲町14-6  
風の子保育園となり  
TEL03-3956-7223  
予約優先



院長 牧野考将  
(カイロプラクター・柔道整復師)  
小児の夜尿症、股関節開排制限、  
ママさんの骨盤矯正など、  
お気軽にご相談ください。