

保健だより 10月



良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る

10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ

10代でも老眼になる!?

どうしてなるの?

目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が「水晶体」の厚みを変化させることで調節しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。



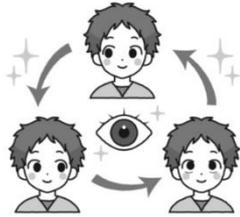
スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできます。



目を動かす

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



遠くを見る

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。



まばたきをする

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



目を温める

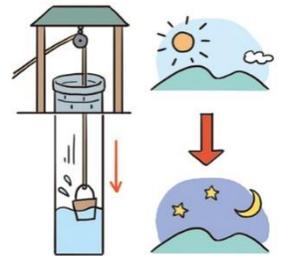
ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。



あっという間?! 気温の変化に 注意

『秋の日はつるべ落とし』という言葉を知っていますか。“つるべ”とは井戸の水をくむために吊るしてある水桶のこと。それが深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日がしずんでいくという例えです。

実際に、夏の頃に比べると昼が短く、そして夜が長くなってきました。それに伴い、ようやく暑さが落ち着き、朝晩を中心に涼しさを感じられるようにもなりました。



これからどんどん気温が下がっていきますが、朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。また一方で1日の中で急に気温が上がることもあるのもこの時季の特徴です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、こまめに天気(気温)予報を確認し、気温差による風邪や体調不良を予防したいですね。

世界手洗いの日



10月15日は、国際衛生年の2008年に、ユニセフ(国連児童基金)など水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業などによって定められた「世界手洗いの日(Global Handwashing Day)」です。この日を中心に、世界各国でせっけんを使った正しい手洗いを広める活動が行われています。改めて、自分自身の手洗いを見直すきっかけとしてほしいと思います。

10月・11月クオレの開室日

10月14日(土)、18日(水)、28日(土) 13時まで、31日(火)

11月11日(土)、14日(火)、18日(土)、21日(火)、27日(月)、28日(火)

