



～ スマホ・パソコン疲れ目 目の体操 ～

● **クルクル体操** (右のイラストにカーソルを乗せて下さい。)

【パソコンを使ったお仕事や品質管理など目を酷使するお仕事の人へ】

- (1) 一度目をギュッと閉じて、パツと開ける
- (2) 頭を動かさない様に、黒目を右へ
- (3) 同じ様に左へ黒目を動かす
- (4) 次に上へ動かす
- (5) 最後に下へ動かして、(1)へ戻る

一点を見つづける作業の後には、近いところにピン
トを合わせ続ける事で、毛様体が（ピント調節す
る部分）疲れています。目玉をクルクルまわし
て、こりをほぐしましょう。
パソコンを使った職業の方など、30分に一度休
憩をとって、2～3回クルクル体操をしましょ
う。



● **ギュッパツ体操** (右のイラストにカーソルを乗せて下さい。)

【老眼予防に効果的な体操】

- (1) 一度目をギュッと閉じて、パツと開ける
- (2) 頭を動かさない様に、黒目をグルーッと
回す感じで、八方を見る。
- (3) これを1～2分繰り返す

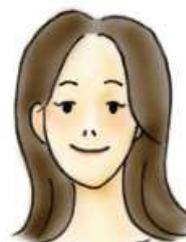
毎日ギュッパツ体操をしていると、凝り固まった
毛様体筋をほぐし、老眼になるのを遅らせる事が
できるらしいです。いつでもできるので、忘れず
続けましょう。



● **パチパチ体操** (右のイラストにカーソルを乗せて下さい。)

【パソコン、携帯など一点を凝視して疲れ目になりやすい人に】

- (1) まず、温パックをして、目を温めて血行
を良くしておきましょう。
- (2) 好きな音楽をかけましょう
- (3) 目をパチパチと音楽にあわせて、開い
たり閉じたりします。
- (4) 音楽が一曲終るまで繰り返します。
- (5) 終わったら目を閉じてしばらく目を休ませ
ます。



● **ピント合わせ体操**

【毛様体をリラックス！
仕事の合間に疲れ目防止の体操です】

- (1) 近くのを10秒～20秒見つめる
- (2) 次に、なるべく遠くの物に目を移し5分
間、ぼんやりと眺める。
- (3) これを数回繰り返してください。

