

疲れ目対策

疲れ目の原因

パソコン作業（VDT作業）
メガネやコンタクトレンズの度数
老眼など
目の渇き
目の病気…ドライアイ、緑内障、乱視など



今日はパソコン作業と
メガネやコンタクトレ
ンズの度数
目のストレッチ
についてお話しします

疲れ目対策① パソコン作業の環境調整

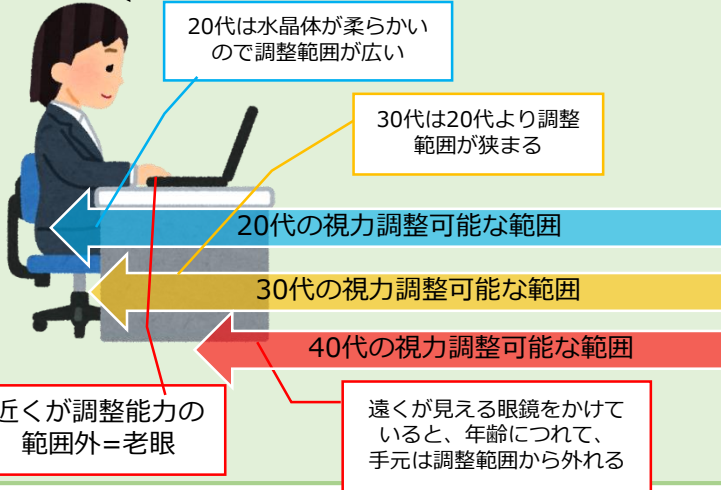
部屋の明るさは300~1000ルクス*
部屋の湿度は50~60%



<https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/selfcheck/eyestrain/>

疲れ目対策② メガネの度数の確認

50cm (パソコン) 2m (視力測定時)



35歳以降は
2m先が見やすいメガネ
だけではなく、
作業部位が一番見やすい
メガネが必要だよ

眼鏡屋さんで
「〇〇作業用の眼鏡
が欲しいです」と
いうと、作業部位が
一番見やすい眼鏡を
作ってもらえるよ



疲れ目対策③ 目のストレッチ

1. ウォーミングアップ



左右交互に
ウイंक 20回

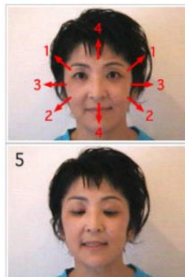
両眼を
ぎゅっと閉じて
パッと開く 3回

1. 左右交互にリズムカルにウイंक：10~20回
2. 同様に少しスピードを速めて：10~20回
3. 今度はふわっとゆっくり柔らかく：10~20回
4. 最後は意識的にギュッと強めに：10~20回
5. 仕上げに両目をギュッと閉じてパッと開く：3回

ここがポイント！

ウイंकをする時目の周りがほぐれ、適度な刺激で涙がゆきわたって目がスッキリとしてきます。できる範囲のリズムで、無理をせず行ないましょう。

2. 目のストレッチ 上下左右体操



右上→左上→右下→
左下→右→左→上→
下を見る 各3秒

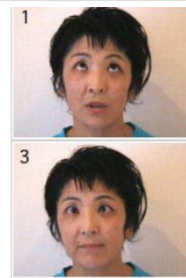
最後は鼻を見る 3秒

1. 右まゆを見つめる。視線を戻して、左まゆ：各3秒
2. 同様に右ほほを見る。視線を戻して、左ほほ：各3秒
3. 右耳を見つめる。視線を戻して、左耳：各3秒
4. 髪の毛の生え際、視線を戻して、あご：各3秒
5. 最後は鼻を見つめる：3秒

ここがポイント！

目を動かす筋肉を大きく動かすことで疲れをとる体操です。顔は正面に向けたまま動かさず、顔のパーツを見るつもりで、キュッとにらみつけるように視線だけを送ります。慣れてきたらそれぞれ5秒ずつ。

3. 仕上げのストレッチ ぐるぐる体操



右周りにぐるり1周
左周りにぐるり1周
各2回

寄り目でキープ
5秒

1. ゆっくりと右回りに眼球を回す：2~3周
2. 同様に左回りで眼球を回す：2~3周
3. 最後は寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

ここがポイント！

目をなめらかに動かす体操です。無理をしないで体調のよいときに、目が回らない程度にゆっくりと行ってください。視界に色々なものが入ってきますが、集中力を高め、目のふちを見るような感じで。

