

10月10日は「目の愛護デー」

10月10日の「1010」を横に倒してみると、ちょうど眉と目の形になることから、この日が選ばれました。

パソコンやテレビだけでなく、スマートフォンの普及で現在では目を酷使することが増え「疲れ目」の人が多いと言われています。目は疲れていませんか？



疲れ目の原因とは？

●生活習慣

パソコンやスマートフォンが普及し、近くを見つめ続ける作業は目を酷使します。

●ストレスや睡眠不足

不規則な生活や睡眠不足は、目の疲労回復も遅らせます。また過度なストレスは自律神経の動きを乱し、血行不良なども引き起こします。

●近視・遠視

目に合っていない眼鏡やコンタクトレンズは目の疲労の原因になってしまいます。

●ドライアイ

パソコンなどの長時間の使用やコンタクトレンズの使用は目が乾きやすく、ドライアイになりやすくなります。ドライアイでも、目が疲れるといった症状を起こす場合があります。

やってみよう！目のセルフケア

疲れ目はその原因を取り除かないと根本的な解決には？がりませんが、自宅でセルフケアを行うことで症状を改善することができます。

●意識してまばたきをする

パソコンなどは画面に集中するため、まばたきの回数が減り、ドライアイを引き起こしてしまいます。意識して、まばたきの回数を増やし、ドライアイを予防しましょう。

●環境を見直す

パソコンやスマートフォンなどを使用する時の距離が近ければ近いほど、目の調節力を使うため疲れやすくなります。また、部屋が暗いとよく見えないために顔が近づいてしまい、その結果作業距離が短くなります。部屋の明るさなどを考慮することも大切です。

●蒸しタオルで目を温める

目を温めることで目の周りの血行が良くなり、筋肉のコリをほぐします。目が疲れたなと感じたら目を温めて、血行を促してあげましょう。



日常生活をちょっと意識するだけで疲れ目を改善することができます。
疲れ目の症状が長く続くときは、目の異常が隠れている可能性があるので、一度眼科受診をしてください。

住み慣れた地域でより良い生活を♪

＊ お気軽に
見学にお越し
＊ ＊ 下さい ＊ ＊



医療法人 福島会



「ゆ」つくり「た」のしく「か」そくのように 豊かな生活がテーマです

グループホームあさひ

三重郡朝日町小向2064-1
☎376-3300

ふくじまだより

検索

日々の様子をブログにて公開中！

入居者募集中

＊在宅での生活が難しい方や
入院中の方もご相談下さい。
＊認知症についてのご相談も
受け付けております

入居要件 要介護1以上の方

