

目の疲れ
を解消!

スッキリ眼精疲労ケア

眼精疲労になる主な要因と対策とは?



要因
1



自身の視力に適した眼鏡や
コンタクトを使用していない



定期的に検査を受け、自身の視力に
適した眼鏡やコンタクトを使用する

要因
2



ドライアイ



意識的にまばたきを行う、
空調が直接あたらないようにする等

要因
3



長時間のPC作業



1時間に1回は立ち上がる、
背伸びを行う等の休憩を取り入れる

要因
4



作業環境・姿勢



正しい環境や姿勢を知り、
できる範囲で整える



こんな効果が
期待できます

✓ 目の疲れ回復

✓ 血行促進

✓ 疲労回復

頭部のセルフマッサージ

実施回数
30秒程度



① 頭を前に傾け、首と頭の境目あたりを
親指の腹で押します(30秒程度)

POINT 気持ちの良い強さで行います

目のまわりのセルフマッサージ

実施回数
それぞれ
5回程度



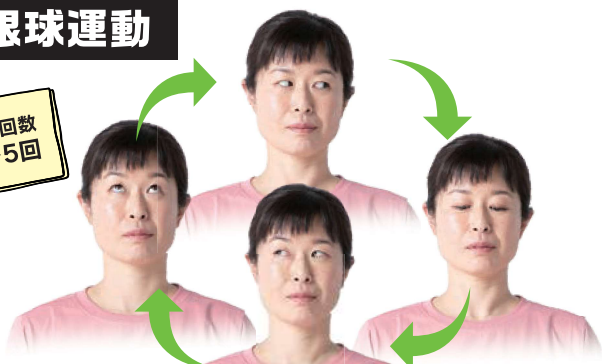
① 手の指3本を揃え、目の下の
骨のあたりにあてます。押しながら
徐々に目尻の方へ動かします。

② 手の指3本を揃え、眉頭の
あたりにあてます。押しながら
徐々に眉尻の方へ動かします

POINT 気持ちの良い強さで行います

眼球運動

実施回数
3~5回



① 目玉を上・右・下・左と
3秒ずつ止めます

② まぶたをぎゅっと閉じて、
大きく見開き、力を抜きます

POINT コンタクトをつけている方は、無理のないように行いましょう

目を温める

実施回数
2~3回



① 両手をこすり合わせ
温めます

② 目に優しくあてます
(10秒程度)

POINT 眼球を押さないようにします

注意点 ・呼吸をしながら行います ・リラックスしながら行います ・気持ちの良い強さで行います ・楽な姿勢で行います

貴社は福利厚生として、ルネサンスと法人会員契約を締結しています。
法人会員様限定の特別価格でご利用いただけますので、
まずは「無料見学」「特別価格の体験」からお気軽にお試しください!

詳しくはこちら



COPYRIGHT by RENAISSANCE INC. All Right Reserved
私的使用の範囲を超えた、本資料内容の利用(複製、改変、転載、送信、第三者へ販売、
二次的著作物の作成等の一切の行為を含む)は、禁止しております。

RENAISSANCE