目の疲れは ✕✕
全身疲労のサイン？

眼精疲労と体の関係



眼精疲労とは

眼精疲労とは、視作業（目を使う仕事）を続けることにより、頭痛・目のかすみ・まぶしさ・充血などの目の症状や、頭痛・肩こり・吐き気などの全身症状が出現し、休息や睡眠をとっても十分に回復しえない状態をいいます。

目の症状



目の痛み



目のかすみ

全身の症状



肩こり



頭痛

眼精疲労になる主な要因

眼鏡やコンタクト



自身の視力に適した眼鏡やコンタクトを使用しないことで目の疲れにつながる要因となる

ドライアイ



一時的な視力低下を招き、眼精疲労の要因となる

長時間のPC作業



全身の疲労の蓄積につながり眼精疲労の要因となる

作業環境・姿勢

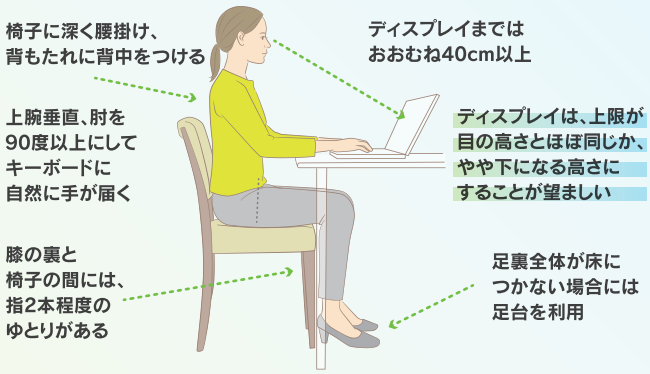


作業環境・姿勢が整っていないことで目や全身の疲労につながる要因となる

推奨されている作業環境



推奨されている作業姿勢



上半身・下半身の運動

PC作業にて疲労がたまりやすい上半身・下半身の筋肉を伸ばす

体側伸ばし

実施回数
左右5回ずつ

ポイント
・気持ちの良い大きさで行います
・呼吸に合わせて動きます

① 片手で椅子の横を持ち、上体を倒しながら肘を上げ、戻します
② ①の動きを腕を伸ばして行う



腿裏のストレッチ

実施回数
左右5回ずつ

ポイント
・背すじを伸ばします

① 右足を前に伸ばしつま先を上に向ける。右手を腿の上に置いて、足首のほうに手を滑らせながら上体を倒して戻す



スポーツクラブルネサンスを法人会員様限定の特別価格でご利用いただけます。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、頒布、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