

目を冷やしていませんか？

パソコンや携帯、スマホなど現代は大人も子供も目を酷使する環境にさらされています。そのように酷使された目は疲れが溜まっていきます。

目が疲れると、運動能力が低下します。さらに乳酸が溜まりやすくなり、目とその周辺の筋肉にコリが生じます。固くなった筋肉は、なかにある血管や神経を締めつけ、血流が悪くなっていきます。このような血流障害は目を冷えさせます。目の冷えは視力低下やクマ、目の周りのシワの原因にもなっています。

<目の冷える習慣>

① 至近距離のものを見続けて、目を酷使している

朝から晩までテレビやパソコン、スマホなどを至近距離で見続けていると、目の筋肉が凝り固まり、視力が悪くなってしまいます。

② 太陽光を浴びずに、人工光ばかり浴びている。

夜型の生活は自然な光である太陽光をほとんど浴びなくなっています。そして、昼間でも室内の蛍光灯の下で、パソコンやゲーム、テレビから発するLEDや液晶などの人工光を直接見えています。

③ 目と脳に疲労が蓄積している。

現代は情報の90%以上が目から入ってくると思われています。目から入る過剰な情報が目だけでなく、脳を疲れさせ、慢性疲労状態に陥っています。

④ 過度のストレスを溜めこんでいる。

日常生活をしていると必ずストレスを感じる状況には直面しています。それは仕方ないことですが、必要以上のストレスを溜め込むことは心や身体によいことではありません。ストレスは目にも悪影響を与えています。過剰なストレスは血管を圧縮させます。そして血液を汚して血流を悪くさせ、目を冷やす原因となります。

⑤ 冷え性である。

冷え性の人目は冷えています。身体が冷えると、免疫力は低下し、病気を呼び寄せてしまいます。体温が1度下がると、免疫力が37%落ちるといわれています。

では、冷えた目はどうすれば良いか。目を温めることで血流の流れがよくなっていきます。目を温める体操をやってみましょう！！

目のツボ押し体操

ツボを刺激して気血の流れを促進



目のぱちぱち体操

目を閉じる&開くで血流を促進。目を閉じたり、開けてみる時間は10秒前後でOK。



参照文献 「目を温めれば視力はよくなる」