

# 疲れ目をリフレッシュ！

パソコンやスマホの見過ぎで目が疲れる…

放置すると頭痛・肩こり、さらには思考の低下に結びつきかねません。

「こまめなリセット」で、疲れ目を解消しましょう。



## \* 目の疲労は脳の疲労

見え方の調整は、目の中の毛様体という筋肉で行っています。遠くを見るときはこの筋肉が収縮し、近くを見るときはゆるみます。パソコンやスマホの画面を見続けていると毛様体に負担がかかり、目の疲れとなってあらわれます。しかし、目の疲労の原因は、目の筋肉の疲れだけではありません。

見え方の調整には、さらに自律神経が深くかかわっています。自律神経は、活発に動いたり興奮するときには「交感神経」が、寝る前やリラックス状態のときは「副交感神経」が優位に働くことが知られており、遠くを見るときは「交感神経」が、近くを見るときは「副交感神経」が優位に働きます。

一方、デスクワークなどのパソコン作業ではやる気モードとなり、「交感神経」が優位に働きます。本来は、近くを見るための調整機能として、「副交感神経」が優位にならなければなりません。

この矛盾した指令が脳にパニックを引き起こし、目の疲れとなってあらわれます。

## \* こまめなリセットで疲れ目解消

フェルデンクライスメソッド※を活用した簡単にできる疲れ目解消法をご紹介します。動きやすい「基本」動作の後にちょっと動きにくい「応用」動作を行うことで、日頃はあまり活動していない脳から筋肉への回路が刺激され、疲れ目解消に役立ちます。限界まで動かさず、滑らかな動作で行うのがポイントです。

※フェルデンクライスメソッドとは

心と身体の双方にわたって無駄な緊張が解きほぐされ、もてる能力を発揮することが可能となるメソッド

**姿勢** 椅子に浅く座り、足を肩幅に開き、両手を太腿の上に置く。目は軽く閉じる（眉間にシワを寄せない、上下の歯のあいだに隙間をつくる）

### 基本

- ① 目を右に動かし、同時に鼻（顔）も右を向く
- ② 目を左に動かし、同時に鼻（顔）も左を向く
- ③ ゆっくり滑らかに5往復したら、目と鼻（顔）を正面に戻す

※目の動きは、ゆっくり滑らかに、楽に動く範囲で行う



### 応用

- ① 目を右に動かし、同時に鼻（顔）は左を向く
- ② 目を左に動かし、同時に鼻（顔）は右を向く
- ③ ゆっくり滑らかに5往復したら、目と鼻（顔）を正面に戻す

※基本よりも小さな動きで、楽に動く範囲で行う

※目と鼻（顔）の動きの大きさを揃える



### 確認

再度、基本動作を行い、スムーズに動けるようになったかを確認しましょう

### コツ

- ◎ 遠くの水平線に浮かんでいる船が、ゆっくり（左右に）進んでいくのをイメージし、その船を目で追うように
- ◎ 目の動きは楽に動く範囲で

呼吸を止めずに、楽に動く範囲でゆっくり行いましょう



公益財団法人 明治安田厚生事業団  
ウェルネス開発室

**小野寺 由美子** 博士（スポーツ健康科学）

#### ■ 主な資格

Exercise Physiologist（アメリカスポーツ医学会認定）  
健康運動指導士（健康・体づくり事業財団認定）  
フェルデンクライスメソッド・プラクティショナー  
（国際フェルデンクライス連盟認定）



公益財団法人 明治安田厚生事業団  
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2020年12月25日

発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団

〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-8-3小田急明治安田生命ビル9階

電話 (03)3349-2828 URL <http://www.my-zaidan.or.jp/>