

## 眼精疲労解消体操

眼精疲労からくる肩こり・頭痛・ドライアイ・不眠・目のくま・くすみを解消！



①肩と首のつけ根から後頭部にかけて、首の後ろの骨の両脇を人差指・中指・薬指の3つの指をそろえ頭の後ろに当てながら細かく4点に分けて押します。押した状態を保持して深呼吸を3回行なう。(4点)



②眉頭のポイントを3回指圧する。押し方は親指以外の四指を組み左右の親指を立て手前に引き寄せるようにして深呼吸しながらおします。※息を吐いた時に押すのがコツです。(3回)



③眼のくぼみの骨の眉部分を、5点に分けて2回づつ深呼吸をしながら押します。 ※息を吐いた時に押すのがコツです。(5点)



④眼のくぼみの骨の下の部分を、5点に分けて2回づつ深呼吸をしながら押します。 ※息を吐いた時に押すのがコツです。(5点)



⑤両手を軽く握り、人差指・中指・薬指の第1関節部分をこめかみの部分に優しく当て円を描くように深呼吸をしながらゆっくり回しておします。 ※気持ちイイくらいの強さで深呼吸を行いながら押すのがコツです。



⑥両手のひらの膨らんだ部分をこすり合わせて温め、まぶたに優しく手の膨らみの部分を当て深呼吸を行います。これを3回くりかえします。 ※強く圧迫しないで深呼吸を行いながら押すのがコツです。(3回)