

新松戸の皆様、こんにちは。
いつもさかえ通信をご愛読ありがとうございます。
ごさいます。
さて、秋といえば「読書の秋!!」という事か。
今月は「疲れ目」についてのワンポイント
アドバイスです。本に限らず、スマホや
PC等でも目が非常に疲れますので、
ぜひ参考にしてみてくださいね。
新松戸さかえ接骨院 鈴木



新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00

PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

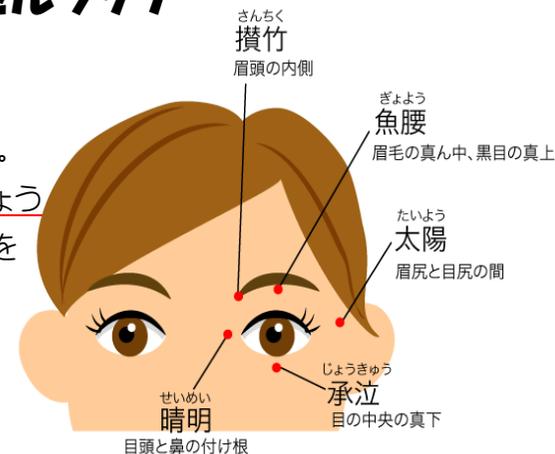
お気軽にお電話ください

☎047-382-5648

～長時間のパソコン・スマホ・テレビで疲れた目に～ 目の健康を守るセルフケア

●疲れ目改善マッサージ

目の周りには目に良いツボがたくさんあります。
抑えると痛みのある所を5~6回軽く押しましょう
場所がハッキリとわからない時は、ツボの周囲を
軽くマッサージしましょう。
眼球を強く押ししたり、目をこするのはNGです。



●目におすすめな栄養素

☆**ビタミンB群** {豚肉、うなぎ、豆腐、いわし、煮豆、ライ麦、さば、さんまなど}

「ビタミンB1」→目から脳への神経伝達を助け、疲れ目を予防

「ビタミンB2、B12」→細胞の再生、粘膜の保護を助け、充血・疲れ目を予防

「ビタミンB6」→水晶体と毛様体筋の主成分の吸収促進

☆**DHA** {イワシ、マグロ、カツオ、ブリ、サンマなどの魚類}

DHAが不足すると目、視神経の疲労につながります

●ブルーライト対策

ブルーライト…可視光線の中で、角膜や水晶体で吸収されず網膜まで達する強い光。

パソコンやスマホ、テレビなどの液晶画面から強く発生。

長時間デジタル機器を使用すると視界のチラつきや疲れ目の原因になります。

また浴び続けることで、眠気を誘う物質が抑制されるため、体内時計が狂いやすく不眠等の原因になります。

出来れば就寝前1~2時間はパソコン、スマホの使用は控えましょう。

またブルーライトを遮断する眼鏡や画面シート等のグッズを活用しましょう。

