

リフレッシュ体操

◎準備運動

- (1) 腹式呼吸
- (2) 腕ぶらぶら
- (3) 手を組んで左右
- (4) 肩の上げ下げ
- (5) 片足ずつぶらぶら
- (6) 足首くるくる
- (7) 首回し



◎主運動

- (1) つま先上げ (5回) 脚前面
かかとを支点につま先を上げる
- (2) かかと上げ (5回) ふくらはぎ
つま先を支点にかかとを上げる
- (3) つま先上げ、かかと上げ交互 (10回)
1. 2を交互にあげる
- (4) 膝上げ (10回) 腿前面
腹部に当たるところまで足を上げる
- (5) 片足スタンプ (左右5回) 股関節意識
膝を横に開いて閉じる
- (6) 手のひら返し (10回) 上腕
手のひらを返した時に小指と小指をくっつける
- (7) 腕ひねり (10回) 肩甲骨
腕をまっすぐ横に広げ片方の手のひらを上に、もう片方の手のひらは下に向け、ねじる
- (8) 肩回し (前後5回) 肩甲骨
肘を寄せ、頭の上で肘を開く



- (9) 上体ひねり (10回) ウエスト

椅子に座りながら後ろの背もたれを左右交互に触る

- (10) 前後屈 (5回) 呼吸(胸広げる)

前に上体を倒し、後ろに上体を反らす

- (11) 足上げ (左右5回) 内腿

椅子の背もたれの方に立ち、背もたれを持ちながら足をまっすぐに横に広げる

- (12) スクワット (10回) 膝がつま先より出ない

椅子の背もたれの方に立ち、背もたれを持ちながらスクワット



◎整理運動

- (1) 腕ぶらぶら
- (2) 足首くるくる
- (3) 首回し
- (4) 深呼吸

お疲れさまでした。永田隆子

1 横竹は目の真上でまゆ毛の内側の隅つこに、魚眼は目の真上でまゆ毛の真ん中にとる。いずれもぼんでいて押すとひびく。太陽は、まず目じりとまゆ毛の中間点ととり、そこから2~3cm外の骨際(コメカミ中)のくぼみにとる。押すとひびく。

2 水をすくうように両手で「お湯」をつくる。肘は机に両脇で固定(胸の前でも可)。鼻をお湯に被せるように魚眼を中指、横竹を薬指の骨先に当てる(指は眼球に触れない)。首・肩の力を抜き頭の重みを2つのツボで受ける状態で天上方向に10秒押す。これを3回繰り返す。

3 肘を机につけたままの手を外側に移し、各人差し指の先を太陽に当てる。中指と薬指も添えてコメカミの骨際に着く。首・肩の力を抜き顔の重みを利用して左右に人差し指の先に力を入れつつ上下と前後にゆくり動かす。顔を前後に動かしながら行うと効果的。5往復を3回。

「疲れ目」は単純な眼疲労が中心に、うと眼精疲労が中心にひびくことに分かります。後者の病態は目を休めても肩こりや頭痛感すじゆうかかんを伴った眼疲労が回復しない状態で、イライラ、うつなどの精神症状や全身症状を起すこともあります。眼精疲労はパソコンなどのコンピュータを用いた

一人でもできる疲れ目のツボ押し法

魚眼・横竹・太陽

作業を長時間続けると起こる「ドライアイ」が主な原因とされています。ドライアイの予防には、魚眼・横竹・太陽などのツボ押しが効果的です。オキントシツが放出される副交感神経が優位になるため、気持ちやすみ涙の量が増え、目の周りの筋肉が緩みます。

新藤 誠 先生(理学療法士・作業療法士) 藤井 高穂 先生(理学療法士)

眼球に指が触れたり、指先が当たるリスクを防ぐため、ハンカチをツボに当てて行うことをお勧めします。指の滑りを防ぐだけでなく爪先の刺激感も和らげ、感染予防にも効果的です。