

にこにこ通信

4月号

今、視力の低下のために眼鏡店に眼鏡を作りに来る人が増えているといえます。新型コロナウイルスの感染を拡大させないため、テレワークやオンライン授業の活用などが進む中、目の酷使が深刻な問題になっています。そのような状況の中、目に関してもみなさんに注意をして頂ければと思います。

1.目のまわりを押す ※押して軽く円を描くようにマッサージしても良い

疲れた目もとは顔全体に疲れた印象を与えてしまいます。目のまわりの筋肉をほぐすと目もとのむくみがとれ、目もパッチリします。



2.目もとを温める

目が疲れたときには目もとを温めることも効果的です。目のまわりの血流がよくなると、目に栄養素や酸素がたくさん運ばれ、目の疲れが和らぎます



3.目に良い食べ物を摂取する

- ・アントシアニン：ブルーベリー、紫いも、ナスなどに含まれる。網膜へのダメージを防ぎ、血流を改善する。
- ・βカロチン：小松菜、人参などの緑黄色野菜に含まれる。抗酸化作用で目や目の粘膜の代謝を保つ。
- ・ビタミンB1：豆類、豚肉、うなぎなどに含まれる。視神経の働きを促進する。
- ・ビタミンB2：乳製品、レバー、うなぎなどに含まれる。充血や目の疲れを改善する。
- ・ビタミンB12：貝類、レバー、青魚などに含まれる。細胞の増殖を助け、神経の働きを正常に保つ。
- ・ビタミンE：かぼちゃ、アーモンドなどに含まれる。血行を良くし目の疲れを回復しやすくする。
- ・タウリン：イカ、タコ、貝類などに含まれる。目の疲れを回復しやすくする。

