

目の愛護デー(10月10日)

「10 10」を横に倒すとそれぞれ眉と目の形に見えるのでこの日に制定されました。パソコンやスマートフォン の普及により目を酷使する機会が増えたことで、眼精疲労は現代病のひとつとなりました。目は脳に入る情報の約9割を占めるといわれ、目の疲れは脳の疲れにもつながり、頭痛や倦怠感、イライラなどの症状を引き起こします。

・眼球的マッサージはキケン！

眼球の細胞はとても繊細で、指などで圧力を加えることにより視力低下や網膜はく離などが起きる可能性があります。マッサージは目や眉のまわりの骨を垂直に押し、眼球を圧迫しないようにしましょう。

・目の疲れにはビタミンB1を！

目の疲れは、目のまわりの筋肉の疲れによるものです。ビタミンB1には、筋肉の疲れをやわらげる働きがあり、目の疲れにも効果的です。多量のアルコールは体内のビタミンB1を消耗するので、特にお酒を飲む方や目の疲れを解消したい方は積極的にとりましょう。(ビタミンB1が

多く含まれる食品……豚肉、
玄米、うなぎなど)

