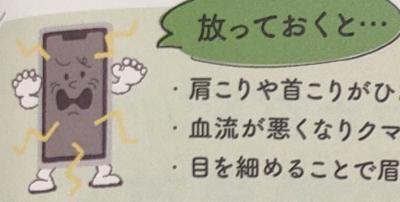


スマホの見すぎはほかにも目に悪影響が！「スマホに集中するとまばたきが減って涙の量や質が低下し、角膜を傷つけるドライアイやかすみの原因にも。眼トレで目の疲れをとつてスマホ老眼を予防しましよう」

スマホ画面の見すぎで老眼のような症状に
ピントが合いづらい、目がかすむ、そんな症状は「スマホ老眼」の疑いが。「スマホ老眼」とは、年齢に関係なくピントが合いづらいなど、老眼のような症状が起きている状態。ピントは目の奥にある水晶体の厚みで調整されるのですが、その厚みの調整役が水晶体を囲む毛様体筋です。



- ・肩こりや首こりがひどくなる
- ・血流が悪くなりクマができる
- ・目を細めることで眉間にシワができる

眼が疲れて視界がかすむ スマホ老眼

教えてくれた人 有田玲子先生

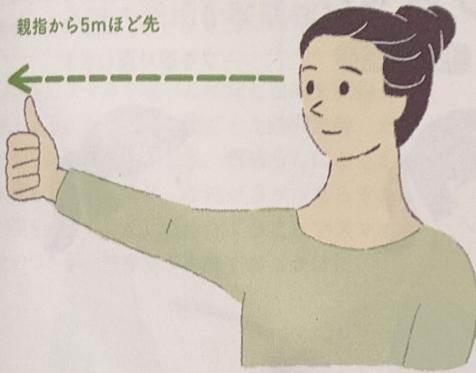
眼科医・医学博士。ドライアイ治療の第一人者としてメディアやSNSで情報を発信。著書は『眼睛疲労がとれて、よく見える！目のすっきりストレッチ』(成美堂出版刊)など

スマホ老眼を治す眼トレ

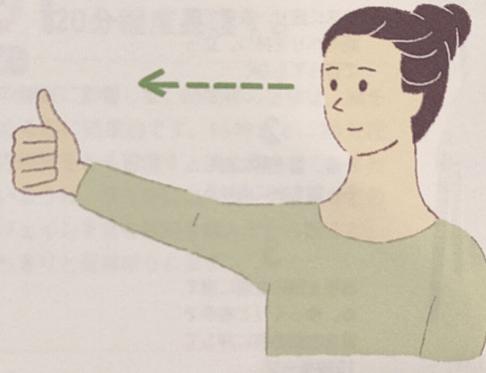
目の周りの筋肉を鍛えて、ピントの調節がスムーズにできるようにサポート！

毛様体筋ほぐしでピント調整機能を回復

3回 × 1日5セット



- ③ ②の姿勢をキープしたまま、親指の約5m先に視線を10秒向ける。①～③を3回繰り返す



- ② 親指を目の高さに保ったまま、ひじをゆっくりと伸ばして、親指を5秒見る



- ① 利き手の親指を立ててひじを曲げ、目から約20cmの距離で親指を5秒見る。目は寄り目の状態

眼輪筋体操でまぶたの筋肉を鍛える

3回 × 1日5セット



- ④ 両目の目尻と眉毛の間に人さし指を当て、目を引き上げる。つり目の状態になったら、下まぶたを上げる



- ③ 目を開けて、上まぶたを動かさない状態で、目を閉じるように下まぶたを上げて、「まぶしい」ときの目で2秒キープ



- ② 眉毛を動かさないように気をつけながら、2秒間ギューッと目を閉じる



眉毛が動く人は指で押さえながら行う

- ① 眉間にシワがよらないようにしながら、優しく目を閉じたあと、軽く3回まばたきをする