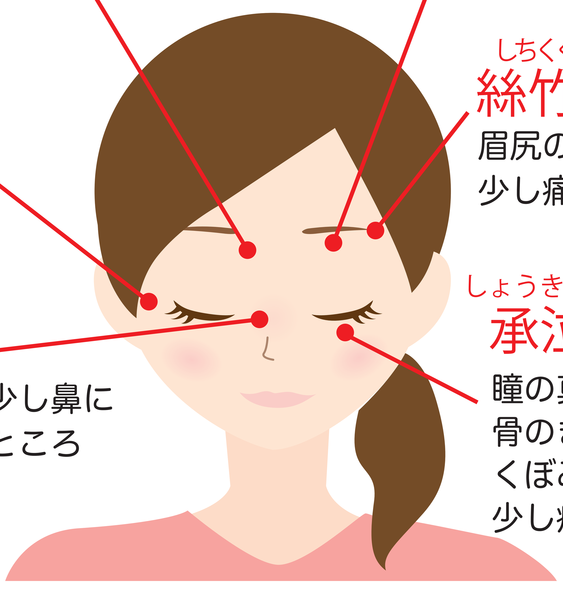
テレワークの影響は目にも！
マッサージで目をほぐそう！

コロナの影響でテレワークやおうち時間が
増えたことでPCやスマホを見る時間が増え、
目の疲れを感じていませんか？
PCやスマホから出るブルーライトは、
眼精疲労や視力低下だけでなく
頭痛や肩こりなどにも影響を及ぼします。
目の周りの6つのツボを覚えて、疲れた時に
それぞれ6秒ほど、指で押してみましょう。

目の疲れをほぐすツボ



さんちく
攅竹
眉頭のくぼみの中の
押すと少し痛いところ

ぎょよう
魚腰
眉毛の中央

しちくくう
絲竹空
眉尻のくぼみの押すと
少し痛いところ

たいよう
太陽
こめかみ

せいめい
睛明
目頭より少し鼻に
近づいたところ

しょうきゅう
承泣
瞳の真下の、
骨のきわにある
くぼみの中の押すと
少し痛いところ

6秒指で押してみよう！

監修：シダックス・スポーツアンドカルチャー株式会社

© 2021 シダックス栄養士会
ヘルシーメモ　N0.2109