

# ストレッチ (2) 目のストレッチ

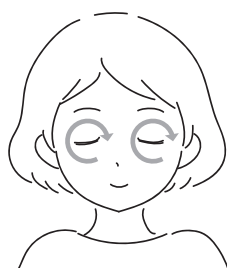
## 眼球のストレッチ

【眼球を支える筋肉のこりをほぐしましょう】



① 軽く両目をつむります。

② 目をつむったまま、上、下、左、右と目を動かします。



① 軽く両目をつむります。

② 時計まわりに、できるだけ大きく眼球を動かします。

③ 反時計まわりに、できるだけ大きく眼球を動かします。

## 眼のまわりの筋肉をほぐすストレッチ

【眼のまわりの筋肉のこりをほぐしましょう】



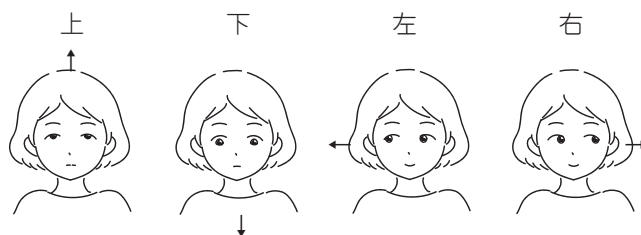
① 目をいつもどおり開きます。

② ギュ〜ツととして

③ パツと見開きます。



① 目を開いたまま上下左右を5秒ずつ見ます。



何度かくりかえしましょう

デスクワークは眼のまわりの筋肉があまり使われず、硬直した状態になるため、血の流れがよどみやすくなります。ストレッチによって血流を活性化させることが必要です。