



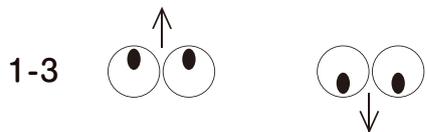
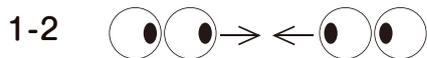
毎日続けて、健康維持！

整体院・花香グループ

からだ楽々体操

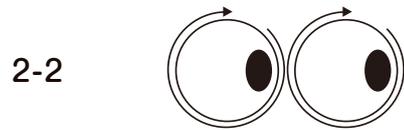
『目の疲れを解決しよう!』

Step①



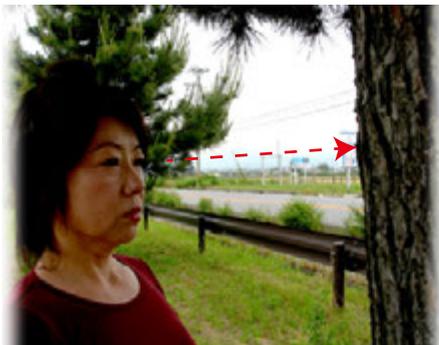
- 1-1. 目をギュッと閉じてパッと開ける。
- 1-2. 顔は動かさずに、視線だけを左に向けて2～3秒、右に2～3秒停止する。
- 1-3. 顔は動かさずに、視線だけを上に向けて2～3秒、下に2～3秒停止する。

Step②



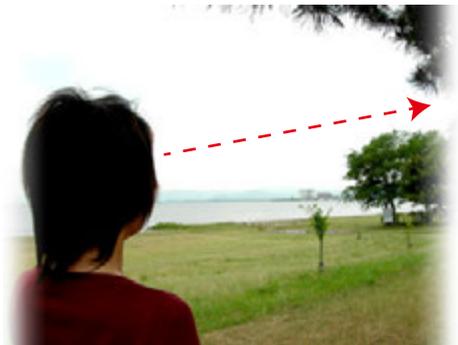
- 2-1. 目をギュッと閉じてパッと開ける。
- 2-2. 顔は動かさずに黒目をグルーっと回す。

Step③



3. 近くのを10秒～20秒見つめる。

Step④



4. 遠くのものに目を移し、5分間眺める。

「目の疲労に効く」

ツボ



ツボ
目の周りの骨沿いに押していきましょう。
(コンタクトの方は気をつけて押しましょう。)
承泣(しょうきゅう)・・・目の玉の下あたり

☑ ワンポイントアドバイス

電子レンジなどで蒸したタオルを作り、5～10分ほど目の上にのせて温める。