



# 健康だより

虹の薬局

☎0952-32-2077

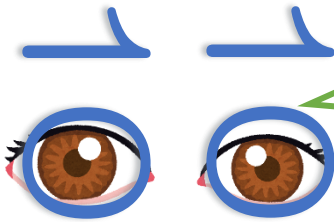
虹の薬局多久店

☎0952-71-2087

第64号 2020年10月発行




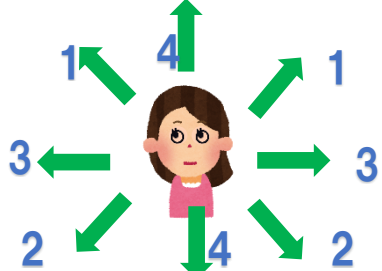
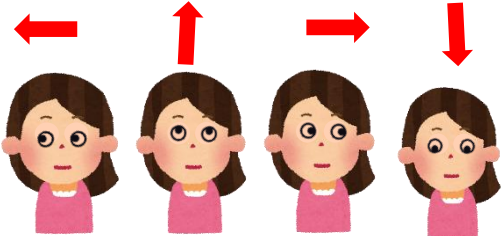
## 10月10日は目の愛護デー！目を大切にしましょう！！



10月10日は「目の愛護デー」です。

10を縦に二つ並べると「まゆげ」と「目」に見えることが由来です。

長時間のパソコン作業や、長時間スマートフォンを見ていると自然とまばたきの回数が減り、目が乾く、目の奥が重くなる、といった症状が出てきます。さらには目の疲れから肩がこる、首や肩、腕が痛むなどさまざまな症状に進展することもある。パソコン作業をするときは、1時間ごとに10～15分の休憩を取り、目を休ませてあげましょう。疲れ目の改善やリフレッシュには、目の周りの筋肉をほぐすストレッチが効果的です。

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 左右交互にリズムカルにウインク：10～20回</li> <li>2. 同様にスピードを速めて：10～20回</li> <li>3. 今度はフワッとゆっくり柔らかく：10～20回</li> <li>4. 仕上げに両目をギュッと閉じてパッと開く：10～20回</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. 右まゆを見つめる。視線を戻して、左まゆ：各3秒</li> <li>6. 同様に右ほほを見る。視線を戻して、左ほほ：各3秒</li> <li>7. 右耳を見つめる。視線を戻して、左耳：各3秒</li> <li>8. 髪の毛の生え際、視線を戻して、あご：各3秒</li> <li>9. 最後は鼻を見つめる：各3秒</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>10. ゆっくりと右回りに眼球を回す：2～3周</li> <li>11. 同様に左回りで眼球を回す：2～3周</li> <li>12. 最後は寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス</li> </ol>

## 目に良い食べ物って？



カルシウムの多い食べ物



ビタミンB1 を多く含む食品



ビタミンB12 を多く含む食品

カルシウムは骨などの体の硬い部分が発達するために欠かせない栄養ですが、目も「強膜」と呼ばれる厚く硬い膜(白目の部分)に保護されており、強膜がしっかり育つために「カルシウム」が欠かせません。また、目で見た情報を脳に伝える神経を発達させるのにはビタミンB1、B12が不可欠です。

目も体の一部だということを忘れないでください。体の健康維持に必要な栄養は目にも必要です。まずは普段から目を使いすぎないこと、バランスの良い食事を心がけることが、疲れ目を防ぐ基本です。

## 市販薬でも目のケアを！



## ☆お知らせ☆

ご家庭の味噌汁の塩分は多すぎませんか！？測定して確かめてみませんか？

薬局にて塩分測定会を毎月第3週木曜日 14時半より実施中！

別日にも測定可能です。

短時間で出来るのでぜひ一度ご参加を！

ご家庭の味噌汁やスープを空き瓶に20cc程度持参して下さい。

