

健康たいけん 教室だより

2/2(土)、2/23(土)に健康たいけん教室を開催しました。
ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！

《テーマ》楽しくからだを動かそう



今回は、「眼のストレッチ・トレーニング～眼を鍛えて脳を活性化～」という内容で紹介しました。

視ることは脳への大きな刺激

人が受ける刺激の多くは眼からの情報です。脳に入ってくる情報の8割～9割が視覚情報とされています。しかし老眼が進み、物が見えにくくなると視覚情報が減り、脳が刺激を受けづらくなって、脳の老化につながります。



老眼が進むしくみ

眼は、毛様体筋が伸び縮みすることで見たいものにピントを合わせています。しかし、年齢とともに毛様体筋が硬くなることで、近くにピントが合わなくなるのが老眼です。眼のトレーニングを適度に行うことで毛様体筋の老化を防止できます。



眼のストレッチをやってみよう！

- ①眼を交互にギュッとつむり、大きく開ける
- ②眼を左右にゆっくり動かす
- ③眼を上下にゆっくり動かす
- ④眼をゆっくり円を描くように動かす
- ⑤視線を1点に集中し、眼は動かさず頭を前後左右にゆっくり動かす

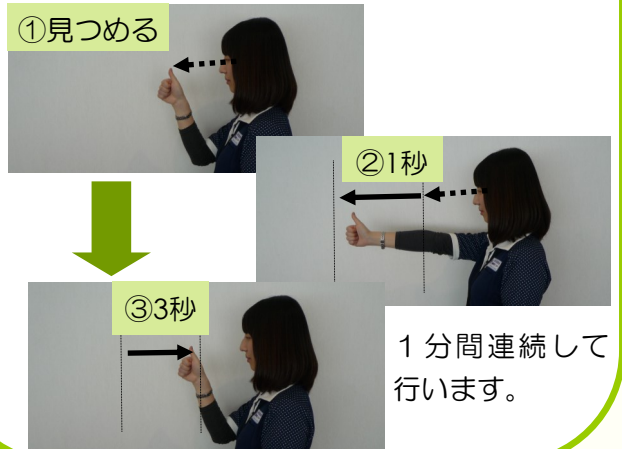
眼が疲れていると感じる時や、スマホやパソコンを使うことが多い人は、積極的にいきましょう！



遠近トレーニングをやってみよう！

常に爪を見つめながら行います。

- ①親指を立て、爪を目の高さに合わせる
- ②できるだけ顔に近づけたら1秒で遠ざける
- ③爪を見つめたまま、3秒かけて戻す



今後の予定		神田町	緑ヶ丘
4月	ストレスフリーな毎日を目指して	4/6 (土) 13:30～	4/27 (土) 13:30～
5月	免疫力アップ講座	5/11 (土) 13:30～	5/25 (土) 13:30～

<みなさんの感想>

- ・目のことは普段意識しないことなのでとても勉強になりました。
- ・年齢とともに視野が狭くなっていっていることが分かりました。



教室の様子

参加申込みは、希望の教室の前月分終了翌日から受け付けています。（日・祝日を除く9時～17時）
申込み・問合せ 半田市医師会健康管理センター保健指導課 **TEL 0569-27-7999**

