

理学療法士からのお便り

「使い過ぎによる目の疲れ～目や首の疲れ解消～」

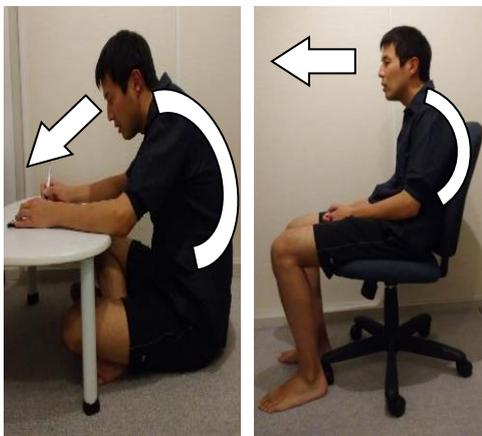
こんにちは。理学療法士の崔です。冬休みが明け、子どもたちが成長しているようすもあり、次の学年の準備に向けて歩んでいるようにも見えます。冬休みにご家族で過ごされたことが子どもの成長につながっていると感じます。

さて、ご家庭でもスマートフォンやタブレット端末の操作やテレビの視聴、パソコン作業等されていると思います。そこで、今回は目の疲労や体への影響、またその解消方法をお話させていただきます。

タブレットやパソコンの画面を長時間見ることで、目の運動に関連する筋肉や首や背中の筋肉が固まり、頭痛や肩こり等になることや文字や絵を見た時にピント調整がしづらく、字や物が見づらくなり、また疲労による集中力の低下から学習能力や作業能力の低下にも繋がります。

●タブレット端末(スマートフォン)やパソコンを使うことで起こること●

画面を見ると姿勢が丸くなったり、同じ姿勢になります。



凝視しながら、作業を続けると姿勢が崩れ、肩や首、背中が丸くなり、固まりやすくなります。そのため、目に繋がる筋肉や体が固まります。

目の周りや首や肩の周りが固まります。

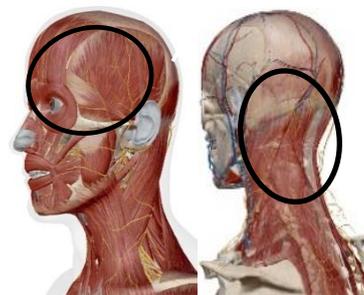


図 引用
VISIBLE
BODY



目を使うと目を動かす筋肉以外にも、目の近くの頭や首回りの筋肉も固まり、目の疲れや首の痛み、肩こりに繋がります。

疲れの解消・予防法の一例 (硬くなりやすい筋肉を緩め、固まりすぎないようにしましょう。)

目の疲れを回復させよう



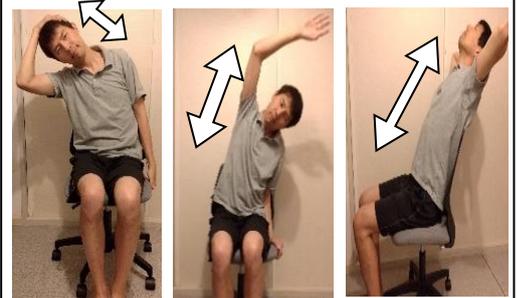
まぶたを15秒やさしく手でのおおことやこめかみをやさしくマッサージします。

頭や首を柔らかくさせよう



頭の横や首の後ろをやさしくさわり、筋肉などがかたい部位をやさしくマッサージします。

首や体を柔らかくしよう



首や体を横にたおしたり、背筋を伸ばし背中を反ることで首・肩・背中を柔らかくします。

姿勢が崩れて、背中が丸くなると、首の後ろや背中が固まり、首や背中や目の疲れを助長します。もし崩れていたら、姿勢を正したり、首や体を柔らかくするストレッチを短時間でも行い、作業や学習に集中しやすい状態が保てればと思います。子どもだけに限らず、ご家族様も一緒になって、疲れをためないような習慣を身につけていけると、日々の生活も過ごしやすくなるかと思います。何か気になることがあれば、学校にご連絡ください。本年もよろしくお願い致します。

理学療法士 崔晃徳

