



朝晩は寒さは残るものの、日中は暖かく春を感じますね。暖かくなると、外出がしやすくなりますね、振り替えが残っている方は、ぜひ外出のしやすいこの時期にぜひ沢山レッスンを受けに来てくださいね✨

今回のスピカ通信は、目についてです！！ヨガと目について？？と思う方もいるかもしれませんが、スマートフォンやパソコンが普及して便利な世の中になりましたが、眼球にとっては酷使することによって眼精疲労はもちろんそこから起こる首・肩こり頭痛またストレスなどのメンタルにも関係しています。

人は、視覚、聴覚、触覚などさまざまな感覚を使って身体の中に情報を取り入れ脳に送っていきます、その中でも視覚は7~8割あるともいわれています、そんな大切な目をご自身でもケアをしてもらいたくて今回は目のケアについてお伝えしていきます。

目を動かすのは6つの筋肉



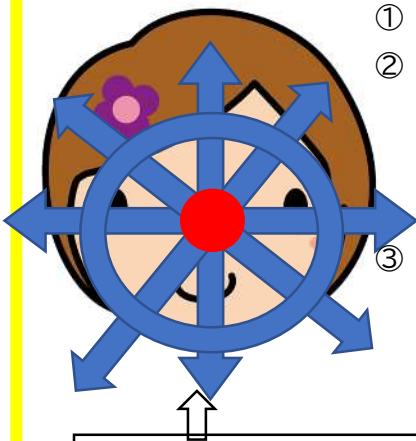
この6つの筋肉で上下左右斜めはたま、眼球をグルと一回転するなど細かな動きをしています。

もう一つ大切な筋肉(毛様筋)



パソコン、スマホなど近くを注視している時間が長くなるとこの毛様筋が緊張したまま固まってしまう。(ピント調節がしにくくなります)。

目のストレッチとしてみよう！！



- ① まっ直ぐな姿勢で座ります。
- ② 顔は動かさず自分の指(親指がよい)を50cm~60cm離して顔の前(自分の鼻の中心)にセットする
- ③ 右3往復・左3往復・上3往復・下3往復・右斜め3往復・左斜め3往復・時計回り2往復・反時計回り2往復

★なるべくゆっくりと指を動かして、端で目が少しきついなというところで2秒ほどキープ

毛様筋のストレッチはよい目！！



- ① 自分の親指を立てて、鼻の真ん前に持って行きます(より目にします)。
- ② 肘を少しづつ伸ばしていき親指をだんだんと遠ざけていきます(肘が伸び切るところまで)。
- ③ これを3~5往復してみましよう
- ④ しばらく、遠くを見てリラックスしましょう。

目の運動をするとこんな効果があります🎵

眼球をしっかり動かすとどうでしょうか??意外とつらいですね、、しかし、目のストレッチをすることにより、眼精疲労からくる不良姿勢による首や肩の痛み頭痛も軽減できます。また、眼球運動を司るのは脳の前頭葉です。前頭葉は人間の感情にとっても大きくかかわっています。眼球を動かすことが刺激になり脳の血流がよくなります、脳の血流がよくなるとリラックスします、反対に、血流が減るとということで脳はストレスを感じます。

知らず知らずに目を酷使しやすい今、日常生活でも眼球を意識的に大きく動かし目のケアと共にストレス対策もしていきましょう。