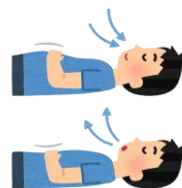


🌻目を休めて、脳疲労を回復させよう🌻

●まずは目を閉じて、ゆっくり深い呼吸をしてみましょう。

- ・目を閉じることで、視覚情報を遮断することができます。
- ・デスクワークの合間、トイレやお風呂など自分が落ち着く環境で実施しましょう。
覚醒し続けた脳を、クールダウンできます。
- ・色々と考えが浮かぶ場合は、目を閉じたまま呼吸に集中してみましょう。
- ・目を閉じると呼吸は自然と深くなるので、脳（前頭前野）に流れる血流量が増えます。
すると、脳疲労も回復しやすくなります。



●光刺激を減らして、目に優しい環境を整えましょう。

- ・室内の電気を1つ消す、オレンジ色の間接照明を使う。
- ・PCやスマートフォンのディスプレイの輝度、色味を調整してみる。
- ・緑色は、目の優しい色といわれています。
- ・カーテンやブラインドを使い、暗い室内環境に逃げてみる。
- ・ブルーライトカット機能のある、眼鏡やサングラス、PCフィルターを使う。



●目の周囲を温めて、筋緊張をほぐしましょう。

- ・温熱ビーズをレンジで温め、目の上やこめかみにあててみましょう。
目の周りの筋緊張が和らぐので、
脳血流も増えます。



🌀 視覚情報は

脳に多大な情報を与える🌀

人は五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)を使い、情報を処理していますが、その中で『視覚』は、得られる情報の 8 割を占めるとまで言われています。



このように、目からは多くの情報が脳に伝えられ、その情報を判断、処理するべく、脳は毎日活動・奮闘しているのです。



🌀 眼精疲労は

脳の疲れを反映している🌀

近年ではパソコンやスマートフォンが普及したことを受け、眼精疲労(疲れ目だけでなく、頭痛や肩こりなどの不快症状が続くこと)を抱える方が増えています。

長時間、細かい作業で目を使いすぎると、ピントを調整する毛様体筋が緊張します。すると、疲れ目の症状として体に現れます。

また、同じ姿勢でいることは、頭・首・肩の筋肉を緊張させるので、交感神経が過敏になります。

交感神経優位になると、血管が収縮するので脳血流が低下します。



つまり、眼精疲労は結果的に、脳の血流低下を招き、脳疲労を引き起こすのです。

🌀 脳血流が低下すると、

集中力や判断力が落ちる🌀

前述までのお話の中で、『眼精疲労は、脳の血流低下を招く』ことがわかりました。

眼精疲労により脳の血流が低下すると、前頭前野に流入する血液量が低下するので、集中力や意欲が落ちるほか、自律神経症状が引き起こされやすくなります。

そんな時、目の疲れをとることが、間接的に脳の疲労を取ることに繋がるのです。

「**なんだか頭がまわらない**」

「**集中力が続かない**」

その症状、実は眼精疲労が原因かもしれません。

脳の疲れを軽減させるためにも、まずは目の疲れを緩和させましょう。