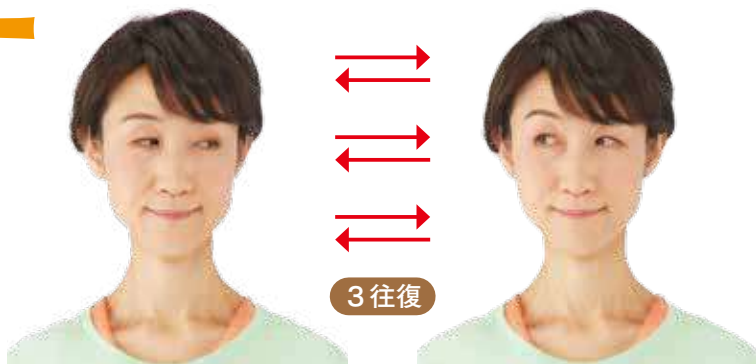


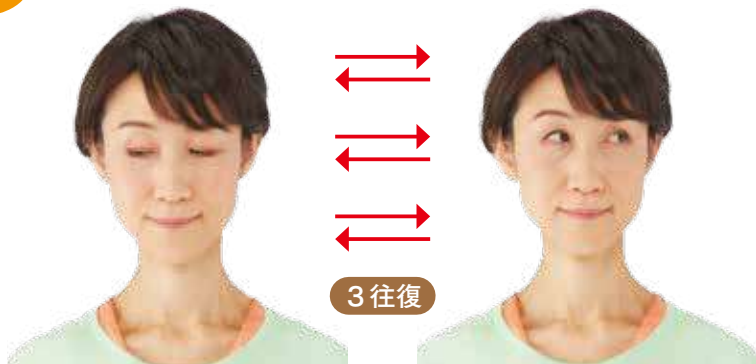
2

目をゆっくり、左右に動かします（3往復）。



3

目をゆっくり、右下左上、左下右上と斜めに動かします（3往復）。



4

ゆっくりと右回し、左回しを1回ずつ行ないます。最後にゆっくりとまばたきを3回しましょう。



ポイント

- ☑ 張り切って急に早く動かすと、かえって疲れてしまうことがあるので、無理は禁物です。

不調解消これだけポーズ②

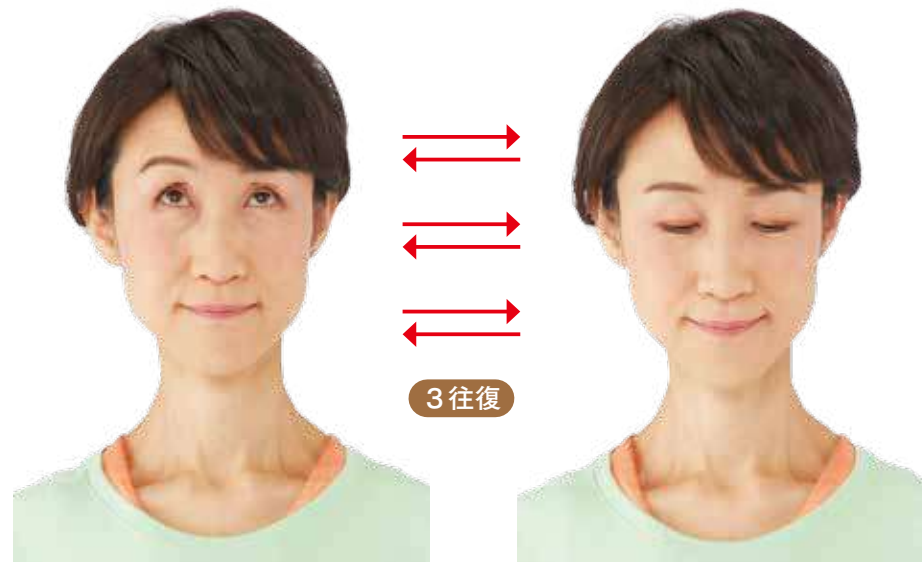
目の疲れ
解消

目玉ストレッチ

目とその周囲の筋肉を動かすことで目の働きがよくなり、視界もスッキリして、目の疲れによる血圧上昇にもよい改善効果が得られます。

1

目をゆっくり、上下に動かします（3往復）。



ポーズのコツ

目と一緒に顔が動かないように、目だけ動かすことをゆっくり丁寧に行ないます。