

# 「眼活」で簡単！目の疲れケア



日々感じる「目の疲れ」。スマートフォンやタブレット端末などの普及で、近くを見続けることが増えた今、目の疲れや不調を訴える人が増えています。

大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com/>）では、現代人に多い目の不調のメカニズムとケアのポイントを眼科医 林田康隆医師監修のもと、「解説編 1・2、セルフケア編 1・2」の動画として、新着掲載いたしました。医師自ら実践している、簡単に目のコリをほぐせるストレッチやツボ押しなどのセルフケア方法もご紹介しています。

大正健康ナビは、開設以来、生活者の日常生活に寄り添い、「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただける情報ステーションの役割を担うことを目指して運営しております。

当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

## 【新着動画の「目の疲れケア」全 4 編のご案内】

▼解説編 1 「現代人の三大『目の不調』とは？」（動画再生時間：6 分 02 秒）

<https://www.taisho-kenko.com/movie/89/01/>

▼解説編 2 「目の仕組みで知る眼活のポイント」(動画再生時間：4分07秒)

<https://www.taisho-kenko.com/movie/89/02/>

▼セルフケア編 1 「すきま時間に眼活ストレッチ」(動画再生時間：4分20秒)

<https://www.taisho-kenko.com/movie/89/03/>

▼セルフケア編 2 「おやすみ眼活 目のツボ押し&温め」(動画再生時間：5分53秒)

<https://www.taisho-kenko.com/movie/89/04/>

### 【監修者プロフィール】



Y's サイエンスクリニック広尾 理事長・院長

林田康隆先生 (はやしだ・やすたか)

日本眼科学会認定眼科専門医。医学博士・眼科専門医。兵庫医科大学医学部医学科卒業、大阪大学大学院医学系研究科博士課程修了。大阪大学および米国フロリダ州マイアミ・オキュラーサーフェスセンターにて、眼表面の再生医療を中心とした幹細胞研究に携わる。再生医療を中心に、白内障手術や眼瞼手術、緑内障・硝子体手術などに取り組み、メディアにおいても活躍中。『1日1分見るだけで目がよくなる28のすごい写真』(アスコム) など著書・監修書多数。

### ■ご参考

#### ●大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com/>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。

#### ●Twitter「大正セルフケア」

[https://twitter.com/selfcare\\_taisho](https://twitter.com/selfcare_taisho)

健康お役立ち情報、商品情報、キャンペーン・イベント情報などを楽しくお届けする大正製薬の公式アカウントです。