

# アポロ新聞

今月号のトピックス

e疲労に効くツボ!

疲れ目に悩むそのあなた!  
たまにはマッサージして目をいたわ  
ってあげましょう。  
よく効くツボをお教えします。

ワークライフバランスを考える

ご存知ですか?ワークライフバランス  
仕事と生活の調和を大切にしていこ  
うという運動。

価値観が変化する昨今で

「よい人生をおくる為に」

総務課 福島部長がお届けします。

日本!弾丸トラベラー

週末弾丸ツアー、

今回は「都会へ行こう」

リビングサービス 岡本くんの若さ炸

裂のレポートです。

勢いはいいんだけど、もうちょっと読

める原稿くださいYO。

編集部からのお願いです。

ネコも甘い物も好きなんです。

ほろ苦い甘さが魅惑的なチョコレート。

甘い物が苦手、なんて信じられない!

アポロのスイーツ男子(紳士?) 前田

課長より

メタボにも負けないチョコレートのお

べ方教えます。

## e疲労に効くツボ!!

ホームガス課 須田 達哉

### 👍目の疲れに効くツボ

目の疲れに効くツボは、顔に点在しています。眉頭にある「さんちく」というツボを、ゆっくりと押しながらマッサージをすると気持ちよくなります。目頭にある「晴明」や目尻の「太陽」というツボを、つまんだり指で押ししたりしてあげると、ほどよく刺激されて疲れが徐々に取れていきます。

大切なのは、指圧の際にあまり力を入れすぎないことだと言われています。強すぎる指圧はかえって患部を痛めてしまう可能性があるためです。また、手のひらと指で顔をマッサージしてみて、押して気持ちいいところがあれば、そこがツボになると考えればよいでしょう。

### 👍目の疲れに効くツボとパソコンの使用

現代人の生活には欠かせないものとなったパソコンですが、目の疲れのもとにもなりがちです。

パソコンをしていて疲れたら、前項で述べたようなツボマッサージをするととても効果的ですが、パソコンの使い方を  
変える方法も効果的です。

まず、普段モニター画面に近すぎる距離で作業している人は、自分とパソコンとの間の距離を50cm以上離してみましょう。また、パソコン画面が目線よりも上にあるのも、目や肩が疲れますので、画面は目線よりも下におくようにしましょう。

### 👍その他の解消法

疲れ目になると充血することがあります。そんなときは目が炎症を起こしているため、冷たいタオルで目を冷やしてあげると疲れ目が治まります。逆に目がしょぼしょぼしてきたら、温かいタオルで温めてあげると血行が良くなり楽になります。

疲れ目に効く食べ物を積極的に摂るのも良い方法です。目の光の伝達機能に良いとされるアントシアニンを多く含むブルーベリーは有名です。ビタミン類を摂るのもお勧めです。

### おまけ 目に効くツボ

- ①さんちく…眉頭の小さいくぼみ
- ②魚腰…眉毛の真ん中
- ③糸竹空…眉毛の一番外側
- ④晴明…目頭と鼻の間のくぼみ
- ⑤太陽…目尻と目尻から髪が生え際の間のくぼみ

