

疲れ目 対策

座り方の ポイント



- 坐骨を座面に
つきさすように座る
☞ おしりの下に手を敷いて座る
と、坐骨の位置を確認できます

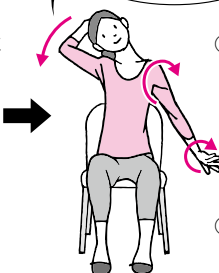
- 足は腰幅に開き、ひざの
角度は 90 度にし、足裏
全体を床につける

- 頭は肩の上にくるように
☞ 耳の穴に小指・肩に親指を
置いてまっすぐ
になるところです



パソコンやスマートフォンを見続けて目が疲れると、視力の低下につながることがあります。特に仕事中は、長時間同じ姿勢をとり続け、首や肩周りの血流が悪くなることで、目の疲れを強く感じやすくなります。座ったままできる「チェアエクササイズ®」で、首や肩・顔の血流を改善して、目の疲れ対策をしましょう。

首・肩周りの血流を促進

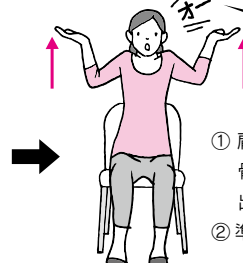


筋肉が伸び、
痛気持ちいいと感じる
ところでキープ

左右×
1 セット

※ 左右を入れかえて同様に行う。

顔・肩周りの血流を促進



声を出せば、
筋肉の反応が UP!

4 ～ 6
セット