

9月

R2年

# ハロー薬局だより

ハロー薬局  
～営業時間～



<長利店>  
月・火・水・金  
木  
土

午前8:30～午後7:00  
午前8:30～午後4:30  
午前8:30～午後1:00

<尾張店>  
月・火・水・金  
木  
土

午前8:30～午後7:00  
午前8:30～午後4:30  
午前8:30～午後1:00

## 今月のテーマ：目が疲れた時の解消法

細かい字を見た時や、パソコン作業などで目が疲れた時に、すぐにできる疲れ目の解消法をご紹介します☆

### ★目の周りをマッサージする

目の周りの筋肉をほぐすと目元のむくみがとれ、目もぱっちりします

### ★目薬をさして目を閉じる

数分間目を閉じるだけでも光が遮断され、目を休めることができます

### ★目もとを温める

目の周りの血流が良くなることで、目の疲れが和らぎます

疲れ目にならないように、近くや遠くを繰り返し見て目の筋肉を緩めてあげることや、視力にあった眼鏡を選ぶことが1番大切です

また、ストレスがたまるとドライアイになることもあります

1日の終わりにはリラックスタイムを作りましょう



## ★目のマッサージ方法

①眉毛の下にあるくぼみを、親指で外側へ10回ほど押す



②鼻の付け根を、親指人差し指でつまむように上へ4回ほど押す



③こめかみを人差し指で優しく10回ほど押す



④下まぶたから指1本分下を人差し指で優しく10回ほど押す



### POINT

目の周りの各ポイントを押す時は、優しくゆっくり押しましょう。決して眼球へは強い圧をかけないようにしてくださいね

目を大事にしてね

