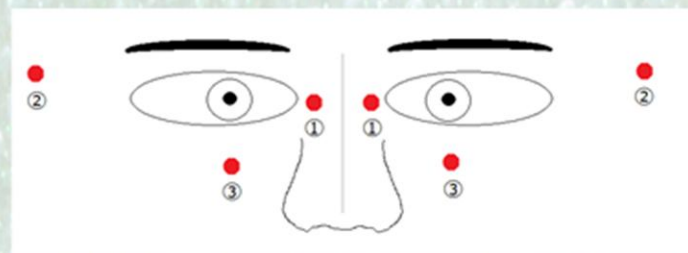


眼保体操をやってみよう！

◆眼保体操に使うツボ



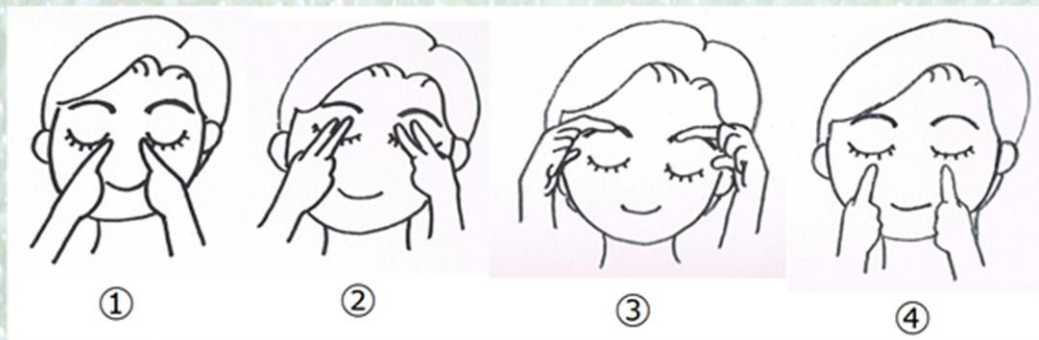
- ① 睛明（せいめい）
眼の内側にあるツボです
- ② 太陽（たいよう）
こめかみにあるツボです
- ③ 四白（しはく）
眼の下にあるツボです。

※絵を参考にツボを探して下さい。
図の中の番号はツボの番号に対応しています。

【ツボの見つけ方～コツ～】

- ・ 睛明（せいめい）は目が疲れた時によく押さえる場所です。
- ・ 太陽はまゆ毛の外側と目の外側の線が直角に交わる所です。
- ・ 真っ直ぐ前を向いて瞳孔の直線上、下に親指の横幅一本分の所にあります。

◆眼保体操のやり方



- ① 睛明（せいめい）を人差し指で上下に約30回もむ。
- ② 人差し指と中指でまぶたの上から眼球を軽く、約30回マッサージする。
※あくまでも軽く、コンタクトレンズをつけている時には行わないようにしてください。
- ③ 太陽（たいよう）に親指を当てて、人差し指を曲げて中節骨部（人差し指の第一関節～第二関節の間）で、眼窩（目が入る骨のくぼみ）の上下を内側から外側に円を描くようにマッサージする。
- ④ 四白（しはく）を人差し指で上下にマッサージする。