



# 眼精疲労すっきりセミナー

～疲れをためない習慣づくり～

～旭化成健康保険組合（事業所）限定～  
（2024年11月1日～2025年3月31日実施まで）



めぐりズム1箱（5枚）

参加者全員にプレゼント！※先着：300人

※対象：本セミナー実施に限る。なくなり次第終了



プログラム監修者：

株式会社Studio Gift Hands

代表取締役 三宅琢 氏

医師 医学博士 眼科専門医 労働衛生コンサルタント

## プログラムの流れ

1. 眼精疲労セルフチェック
2. 眼精疲労になる要因
3. 予防と対策
4. 疲れをためない習慣づくり
  - 1) 肩、首周辺のストレッチ
  - 2) 腰周辺のストレッチ
  - 3) 頭、目まわりの疲れを癒やす

1,000社を超える  
法人に健康づくりを  
提供する会社

株式会社ルネサンス

〒130-0026 東京都墨田区両国2-10-14両国シティコア3F

# 実技中心だから、 わかりやすく取組みやすい！ ストレッチ動画がついているので、継続しやすい！

眼精疲労についての知識を深め、対策、疲労回復の方法について学びます。

## 眼精疲労すっきりセミナー

**プログラム監修者のコメント**

パソコンやスマホの長時間使用による疲れは、目だけではなく、肩こりや腰痛などの全身症状に加えて眠りの質にも影響することが分かっています。テクノロジーは人の生活を便利にした一方で、うまくつきあうための正しい知識や習慣がないと、むしろ生活の質を低下させてしまいかねません。本セミナーの内容を活用して、日々の生活が生き生きと豊かなものになるように心がけていきましょう。

株式会社Studio Gift Hands 代表取締役 医師、医学博士、眼科専門医、労働衛生コンサルタント 三宅 琢

**チェック**

<input type="checkbox"/> 目の痛みやかすみ等の目の不調を感じる	<input type="checkbox"/> 頭痛を感じる
<input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼする等の渴きを感じる	<input type="checkbox"/> 肩こりや腰痛を感じる
<input type="checkbox"/> 夕方になると視力が落ちたと感じる	<input type="checkbox"/> 手足のしびれを感じる

**眼精疲労とは**

眼精疲労とは、視作業（目を使う仕事）を続けることにより、眼痛・目のかすみ・まぶしさ・充血などの目の症状や、頭痛・肩こり・吐き気などの全身症状が出現し、休息や睡眠をとっても十分に回復しえない状態をいいます。

**目の症状**

目の痛み    目のかすみ    肩こり    頭痛

**全身の症状**

### 上半身・下半身の運動

PC作業にて疲労がたまりやすい上半身・下半身の筋肉を伸ばす

**体側伸ばし** 実施回数左右5回ずつ

①内手で椅子の座を握り、上体を倒しながら肘を上げ、戻します  
②足の動きを腰を伸ばして行う

**③2分** 両側の良い方まで行います。呼吸に合わせて動かします

**股裏のストレッチ** 実施回数左右5回ずつ

①右足を前に伸ばしつま先を上に向けて、右手を膝の上に置いて、左脚の膝に手を伸ばしながら上体を倒して行う

**③2分** 両すじを伸ばします

※動画のストレッチを動画でチェック!

### 眼精疲労 すっきりセミナー

手を後ろの方へ

## 開催方法・料金・お申込みについて

旭化成健康保険組合HPより、ルネサンス健康づくりプログラムのページをご覧ください。  
<https://www.asahikasei-kenpo.or.jp/03/case14/index.html>

お問合せ先

株式会社ルネサンス

<https://rena-bg.s-re.jp/corporation/health/program>

