

そのクセが眼精疲労のサイン!?



今月の
わ題

蓄積した暑さ疲れは ストレッチでリセット!

今夏も暑さ厳しく、残暑も相まって心身に相当なダメージが蓄積しています。目も然り、疲れるとしょぼしょぼする、かすむ、重く感じる、などの症状が現れます。

目は見る機能を維持するために多くの酸素と栄養を必要としています。そのため、血流が悪くなると酸素や栄養を十分に供給できず、疲れを回復することができません。目の健康を維持するには全身の血流をよくすることがとても重要です。



あなたの
三
にまつわる クセ 教えてください!

視力検査の
「C」のどこがあいているか
当てずっぽうで言う

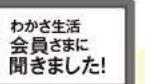
アンケートへのご協力ありがとうございました!普段気づかなくても、いざこうやって問いかけられると「そういえば…」と思い当たることもあるのではないでしょうか?

今回、目にまつわるクセを自覚できたことで、
目の健康につながるかもしれません。

9 2025年
月号

wakasa生活

〒600-8008 京都市下京区四条烏丸長刀町22



| その他 /

- コンビニや家電量販店の明るさがつらく目に手をかざす
- 目が乾くと、上に向いて“ぱちぱち”しがち
- スマホを見る時、無意識に片目だけ細めている
- 『ブルーベリーアイ』を思い出して探し出す

嬉しい
お声



友の会では、スポーツトレーナーの佐藤洋平先生をお迎えして、ストレッチと筋力アップ法を教えていただきました。



健康に感謝!
今日も体を動かして
気持ちよかったです

「ブルーベリーアイ」ご愛飲歴 18年1ヶ月
京都市 田代妙子さん(75歳)

40年ほど登山をしているのですが、山を下る時に転んだことがショックで何か始めなきゃと思っていたんです。ヨガや太極拳もしていますが、今回、ストレッチを学べると知って、友の会に初めて参加しました。呼吸を意識するだけでもスッキリするんですね。すごく楽しくて、来てよかったです!



『ブルーベリーアイ』の声を聞きました!

同年代の友人は見えづらさや眩しさに悩んでいるようですが、私は何も不自由していません。ひとみのケアに役立っていて、本当に助かっていますね。

※商品を飲まれた時の感じ方は人それぞれです。※ご年齢・ご愛飲歴は、取材時のものです。

LINEでチェックして、友の会の参加を
楽しんでいます 京都市 河合裕三子さま(59歳)

お友だち登録をしているわかさ生活さんのLINEで、今回の友の会のことを知りました。昨年骨折を経験し、運動や柔軟性も大事だなと思って参加しました。実は今回で友の会参加は3回目!いろんなイベントを楽しめてもらっています♪



「WAKASA&Co.」に
初めて来ましたが、
大きな施設で
びっくりました!

佐藤先生の
ストレッチを見て、
滋賀から来ました!

加藤妙さま

森川保子さま

わかさのわとは
「わかさのわ」は
わかさ生活と会員の皆さまを
つなぐコミュニティを目指して
名付けました。
様々な「話」題をお届けし、
皆さんと「和」やかに心を通わせ
わかさ生活ファンの
「輪」を広げてまいります。

やって
みよう

友の会でも大好評! 佐藤トレーナー直伝「ストレッチ」

肩甲骨



指先を肩に置き、肩甲骨付近からゆっくり大きく円を描くように前から後ろに10回まわす

ふくらはぎ



- 1 椅子の背もたれなどを支えにして、右足を後ろに引き、左足のかかとで床を踏むように力を入れる
- 2 ふくらはぎが伸びるのを感じながら30秒キープ
- 3 反対の足も同様に行う

毎月5のつく平日は
Happy「友の会」開催



今後の
スケジュールは
コチラから!

