

30分毎に30秒間 遠くを見る

パソコン、スマホ、タブレット等の画面を長時間見続けるのは目に良くない……。こんなことは、皆さん充分わかってますよね。しかし今の時代、見ない訳にはまいりません。時々、目を休めればよいのですが、仕事やゲーム、勉強に集中していると、時間を忘れてしまいます。どうすればよいか。タイマーを用意して下さい。そして30分毎にアラームを鳴らして、アラームが鳴ったら作業を一時中断して下さい。30分毎に30秒間、目を休めるのが良いとされています。目をつぶるのではなく、遠くの景色を見て下さい。

「ここで中断はできない」とか「この部分が片付くまでもうちょっと」と考えないで、アラームが鳴ったらすぐに！必ず！作業を中断して下さい。30分毎に30秒間、遠くのものを見て目を休めて下さい。

可能であれば、この時、全身の軽いストレッチ運動をすることをお勧めします。

パソコン作業の正しい姿勢

ディスプレイに照明や窓の光が映りこまないように
ディスプレイは目から40~60cm
視線は画面に垂直

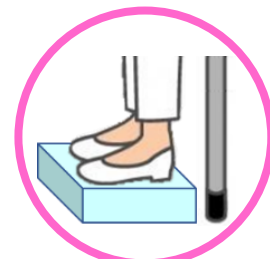
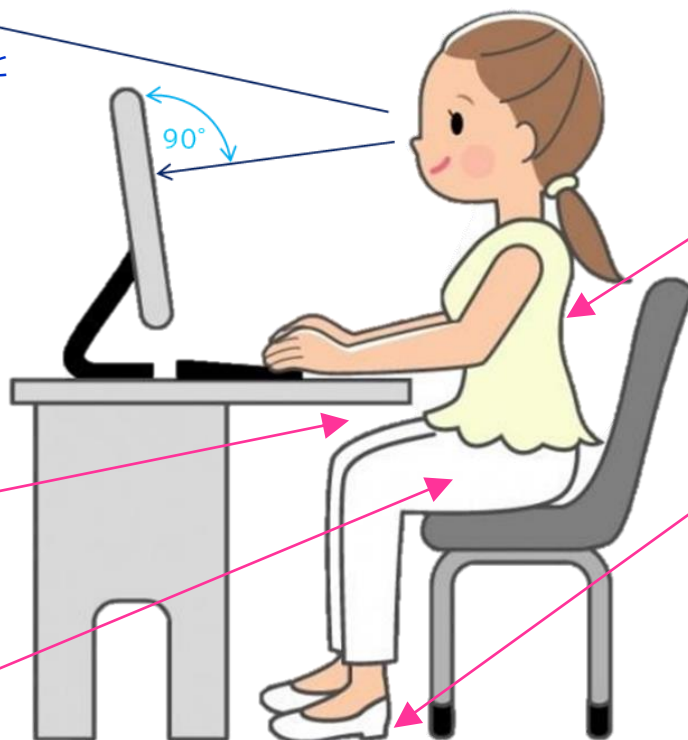
視線の先に照明や窓がないこと

背すじ、首すじを真っ直ぐに伸ばす
後ろにそらない
前かがみにならない

ヒザが机にあたらぬ
ヒザは直角に曲げる

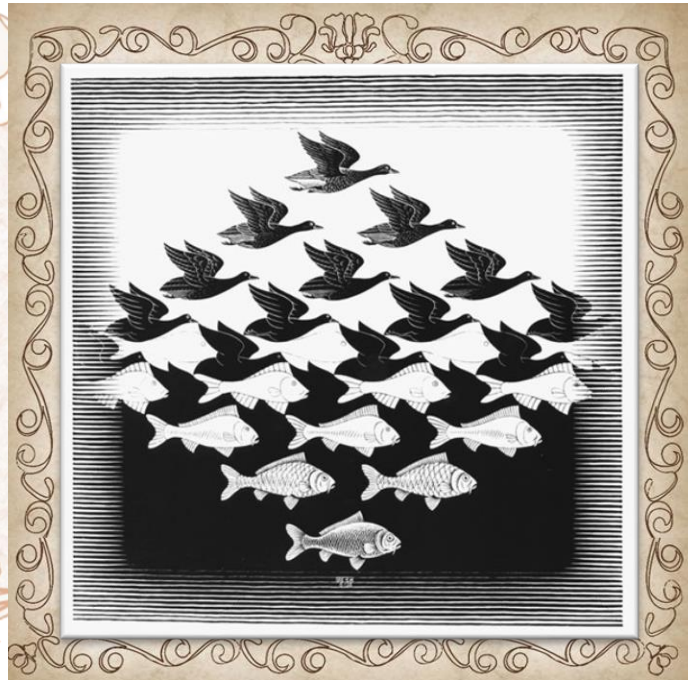
太ももは床に平行
深く座る

足は床にしっかりつける
かかとが床につかない時は足台を置く



ぎやらり～

右図はエッシャーの「空と水Ⅰ」という作品です。
 上から下に見ていくと、
 鳥が徐々に変形して水にとけていきます。
 下から上に見ていくと、
 魚が徐々に空に消えていきます。
 下図はこれと同じ趣向の作品で、
 ロブ・ゴンサルベスの「日没の航海」。
 右から左へ見ていくと、船の帆は
 徐々に雲に変形し、船体は山並みに
 変わっていきます。
 左から右に見ていくと、橋と橋脚は
 徐々に空に消えていきます。

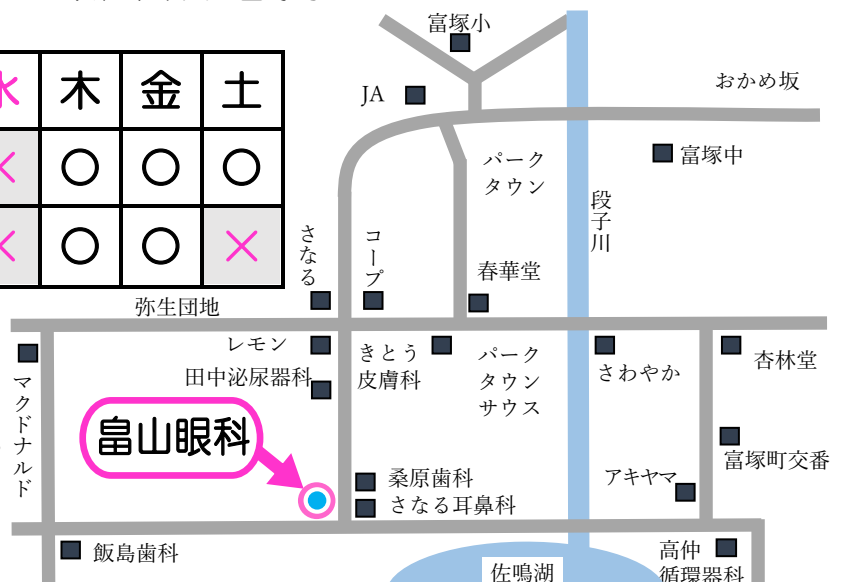


富山眼科 診療案内 〒432-8002 浜松市中央区富塚町2043-1 ☎053-475-6000

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
AM9:00～12:00	×	○	○	×	○	○	○
PM2:00～ 5:30	×	○	○	×	○	○	×

水曜、日曜、祝日…休診

受診時には、保険証、各種受給者証、
 又はマイナンバーカードをお持ち下さい。
 予約制ではありません。
 来院された順に診察いたします。
 院内禁煙にご協力下さい。



至大平台