



たまには目の保養♪

こんにちは。院長の梅津由子です。

スギ花粉もひと段落し、過ごしやすい陽気になってきました。

新しい生活にも慣れて、ほっとされている方、少々お疲れ気味の方もいらっしゃるかもしれません。

今回は、眼科の話題を離れて、たまには雑談的な話題にしてみます。

先日、仙台の F デパートの「職人の技」展という催事に行ってみました。私は日ごろから職人の卓越した技に興味があり、一流の職人さんに並々ならぬリスペクトの気持ちを抱いております。ご存知の通り、日本の職人さんは本当にすごい！職人さんの^{きょうじ}矜持を感じる日常使いの道具を見つけると、つい欲しくなってしまう。今回も日本各地から集結した職人さんに会いに行ってきました。

最初にみたのは^{さんございく}珊瑚細工。最近中国人の密漁問題などもあった^{ちあかさんご}血赤珊瑚は本当に血のように赤い。以前友人が珊瑚のイヤリングをしていて「血豆ができてるよ」と言われたなどというエピソードを思い出し、^{ようえん}妖艶な美しさにうっとりするものの、あまりの高額な値段にびっくり。でも昔は娘が嫁に行くときにお守りとして持たせることがあり、もしかしたら皆さんのおうちにも忘れられた珊瑚が眠っているかもしれないそうです。



そのあとべっ甲細工や真珠のブースで目の保養をし、次に目に留まったのが木製のへら。細長いなかなかモダンな形をしています。聞けば軽くて使いやすく金属のものと違ってお鍋に傷もつかないそう。大中小と3本購入。その隣にあった菜箸も八角に削ってあり転がりませんとのことで購入、木製の落し蓋も、落し蓋を使う料理などめったにしません。霧囲気にひかれて購入。さて次はどこに思っていたら、またまた良さそうなものを発見！分厚いイチヨウの一枚板でできたまな板です。まな板はイチヨウの木が一番と聞いてはいましたが、粘



りのある木質は傷もつきにくく、抗菌作用もあるとのこと。美しい木目や可愛い焼き印もおしゃれでまた購入。



そして都合のいいことに？隣は刃物のブース。買うつもりは全くなかったのに、職人さんに^{こたわ}拘りや思い入れなどを聞いて菜切り包丁を手にとってみると握りやすい上に重さのバランスもバッチリ、刃の^と砥ぎ跡も美しく、思わず購入してしまいました。まな板も包丁も無料でメンテナンスしてくれるそう。刃物のおじさんは自分が死んでも息子が責任もって砥ぎますからとおっしゃっていました。

新しいまな板と包丁は切る音も軽快で、料理が上手になったような気にさせてくれます。



目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、
目の健康に関する情報や、
耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



疲れた瞳・癒しましょう～前編～



新生活が始まり、そろそろ疲れが出てくるこの時期、目の疲れを感じることはありませんか？目が疲れたとき、冷やすと血流が悪くなり、目の疲れはどんどん溜まります。目の周辺を温めることによって硬くなった目の周辺の筋肉がほぐれ、血行が良くなり、目の疲れが緩和し、リフレッシュできます。

湯船に浸かりながらお湯に浸したタオルを目の上に乗せるのも効果的。お風呂の温熱効果は、身体を副交感神経モードに切り替えてくれるので、お風呂で温まったあとにアイマスクをすれば、快眠のためにも重要な保温効果、副交感神経モードが持続します。質の高い眠りや、筋肉の修復も促されます。

★やってみよう！目のストレッチ★

I. ウォーミングアップ

ウインクをすると目の周りがほぐれ、適度な刺激で涙がゆきわたり、目がスッキリとしてきます。

- ① 左右交互にリズムカルにウインク：10～20回
- ② 同様に少しスピードを速めて：10～20回
- ③ 今度はふわっとゆっくり柔らかく：10～20回
- ④ 最後は意識的にギュッと強めに：10～20回
- ⑤ 仕上げに両目をギュッと閉じてパッと開く：3回



II. 目のストレッチ「上下左右体操」

目を動かさず筋肉を大きく動かすことで疲れをとる体操です。顔は正面に向けたまま動かさず、視線を向けます。

- ① 右上を見る。視線を戻して、左上：各3秒
- ② 右下を見る。視線を戻して、左下：各3秒
- ③ 右横を見る。視線を戻して、左横：各3秒
- ④ 真上を見る。視線を戻して、真下：各3秒
- ⑤ 最後は自分の鼻を見つめる：3秒

III. 仕上げのストレッチ「ぐるぐる体操」

目をなめらかに動かす体操です。無理をせず体調の良い時に、目が回らない程度にゆっくり行いましょう。

- ① ゆっくりと右回りに眼球を回す：2周
- ② ゆっくりと左回りで眼球を回す：2周

最後は寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス。



編集後記

学校検診の再検査のために受診されるお子さんが多くなり、普段よりも待ち時間が長くなる場合があります。定期的に通院されている方は電話予約をおすすめします。

ビビ・プッチ・まめちよ