

エムアイカード健康月間 実施期間：2022/12/1～31

仕事で一日中 PC を使い、移動時間や自宅でもスマホで調べものをしたり動画を観たり…私たちは毎日目を酷使していますが、簡単なエクササイズで疲れを解消できます。健康管理推進室作成の動画『MIトレTIME』からご紹介します。
効率よく働くことも重要です。仕事の手を止めて、ちょっと一息、体操してみましょう！

手の内側を丸め、目の上に優しく置き、筋肉を大きく回しながら緩めていきます。



3本の指で目の下の骨を押しながら、筋肉を横に動かして、眼輪筋をほぐします。



親指を使って目の疲れを取るツボ「攢竹」を刺激します。

 MIT TIME



目の下の骨際、ドライアイにも効果的なツボ「承泣」を人差し指で押します。

 MIT TIME



もっと詳しく知りたい方は、

三越伊勢丹ストレッチ channel『MI トレ TIME』で動画をご覧ください↓↓↓

<https://www.youtube.com/watch?v=2XIWLevDvgw>



他にも、首肩・腰のストレッチや、脚のむくみを解消するストレッチ動画もあります↓↓

<https://mitratime.com/>

