

笑味ちゃんレター

VDTと上手にお付き合い

目や首・肩の症状を予防・解消する、
簡単な体操・ストレッチをご紹介します!!

VDT: パソコンのディスプレイやゲーム機のテレビ画面など画像表示端末 (Visual Display Terminal) のこと。

VDT作業: VDTを使用して、データ入力・検索・照合、文書作成・編集・修正、プログラミングなどを行う作業のこと。

職場や家庭でパソコンを使用する機会が増えています。VDT作業が長時間におよんだり好ましくない作業環境などで行われると、疲労の蓄積をきたし健康障害の原因にもなります。VDT作業に係る身体的な疲労や症状がある労働者の内、9割は「目の疲れ・痛み」があると答え、7割は「首、肩のこり・痛み」があると答えています。(平成20年労働安全衛生特別調査)



眼精疲労やドライアイの改善に役立つ



には・超簡単!! 眼球体操



首・肩のこりや痛みの予防・緩和、気分のリフレッシュやストレス緩和にも効果的



には・簡単ストレッチ 10~15秒間、左右2回ずつ行う

眼球まばたき体操

ギュ - とかたく目を閉じる。
パッと開いたら連続10回まばたきをする。
を3回繰り返す。
この体操は、ドライアイの方にも有効。

眼球ぐるぐる体操

ギュ - とかたく目を閉じる。
パッと目を開いたら、絶対に顔は動かさず、視線だけで右端に向ける。2秒見たら視線だけを下に、次に左、上へと時計回りで一周する。
を三周したら、今度は左から右、右から左、上から下、下から上へと対照的に視線だけを動かす。
約3分くらいで十分。

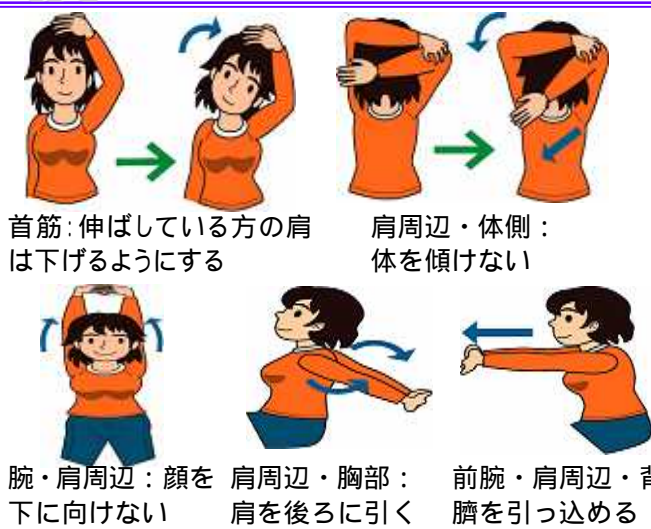
定点定物凝視法

手元の書類を2秒くらい見つめる。
次に視線を外の景色に移し5秒くらい。
を繰り返し、だんだん見る時間を短くしていき、近くと遠くを1秒ずつ切り替えながら行う。
目の疲れ具合により、全体がかすんだりすることがあるが気にしなくてよい。あくまで、近くと遠くを交互に見つめることが重要。

適正なVDT作業時間は、1時間に10分~15分の作業
休止、一連続作業時間(1時間以内)の間に1~2分
程度の小休止をとることです。適正な作業時間により、ミスや健康障害の軽減にもつながります。休止時間に体操やストレッチなどで心身のリフレッシュをはかりましょう!

他にも快適にVDT作業を行うためには、正しい姿勢・作業環境の整備も大切です。ぜひ、見直してみましょう。

JA鹿児島県厚生連
地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。



首筋: 伸ばしている方の肩は下げるようにする
肩周辺・体側: 体を傾けない
腕・肩周辺: 顔を下げない
肩周辺・胸部: 肩を後ろに引く
前腕・肩周辺・背中: 臍を引っ込める

目や脳の疲れを癒す美味しいメニューの紹介

黒豆のポークビーンズ

- <材料> 1人分
- 黒豆(乾燥) 20g
 - 豚肩ロース厚切り 60g
 - 塩 0.2g ・ コショウ少々
 - キャベツ 80g
 - 玉ねぎ 60g
 - じゃが芋 40g
 - にんにく 1/2かけ
 - 油 小さじ1/2
 - トマト水煮缶詰 40g
 - 水・黒豆の湯汁 各1/2カップ
 - 塩 0.5g

<作り方>

黒豆は一晩水に浸す。そのまま火にかけてさし水をしながらやわらかくゆでる。ゆで汁は分量の分をとっておく。
豚肉は2cm角切り、塩・コショウをふる。キャベツ、玉ねぎは2cm角、じゃが芋は2cmのさいの目切りにする。
鍋に油を敷き、にんにく、肉、玉ねぎ、じゃが芋の順に炒め、分量の水を入れて煮る。
水煮トマト、キャベツ、黒豆、ゆで汁、キャベツを加えて煮る。
塩・コショウで調味する。

エネルギー: 325kcal 脂質: 16.6g 蛋白質: 20.8g 食塩: 1.1g

目や脳の疲れをカバーする物質

ポリフェノールの中のアントシアニンは眼性疲労を回復させるといわれています。黒豆、紫芋、ぶどう、ブルーベリーなどに多く含まれます。

トリプトファンは、脳の疲れを癒す脳の神経伝達物質のセロトニンの前駆物質です。多く含まれる食品は魚介類、鶏卵、豆腐、ピーナッツ、バナナ、アーモンド、牛乳、チーズなどです。