



# エイシン通信

No.178 令和3年4月号

工事実績 17,747件 / 令和3年4月1日現在

## スマホ老眼対策

最近、20代、30代の若い人たちのあいだで、「手元が見にくい」「夕方になると物が見づらい」などといった老眼のような症状に悩む人が増えています。これは、スマートフォンなどの携帯情報端末の長時間の使用による「スマホ老眼」と呼ばれる症状です。このスマホ老眼は、加齢による老眼と同様、眼のピント調節がスムーズにできないことにより起こります。ただし、加齢による老眼と異なり、若い世代にみられるスマホ老眼の場合、症状は一時的なことが多く、疲れの度合いによって視力が安定しないことも特徴のひとつです。

## 目を酷使しないために 日頃からできること

スマホ老眼を放っておくと、見えにくいだけでなく、集中力の低下やいらいらを招き、肩こりや頭痛などの全身症状が出ることもあります。改善策としては、まず眼を酷使しないことが基本です。特に以下のようなことに気をつけることが大切です。

**1**

スマートフォンやパソコンでの作業中に定期的に休憩する。  
作業を1時間続けたら10～15分休憩し、遠くを眺める  
立体的で奥行きのある風景画などを見るのもよい

**2**

スマートフォンなどの利用時は眼との距離を保つ。  
40cm以上の距離が推奨されている

**3**

疲れを感じたら眼の周りを温める。  
温めることで血行がよくなり、毛様体筋の緊張がほぐれる

**4**

意識的に瞬きをする。  
眼の乾燥を防ぎ、ドライアイ対策にもなる

**5**

目薬を活用する。  
毛様体筋の緊張を和らげるもの、涙の不足を補うものなどがおすすめ

## 不動産情報



賃貸アパート	賃貸一戸建て
<p>場所：三野町吉津 賃料：46000円 間取：3DK POINT： 駐車場2台付</p>	<p>場所：多度津町 賃料：53000円 間取：2LDK POINT： 駐車場2台付</p>

## ～4がつのレシピ～



## たけのこの柚子コショウあえ

**材料(4人分)**  
 \*たけのこ300g(下処理したものか水煮)  
 \*酒大さじ1  
 \*柚子コショウ大さじ1  
 \*スプラウト適量



**ポイント**  
 たけのこをゆでたら、熱いうちに酒と柚子コショウで和える。

## 作り方

- ①たけのこは小さめの乱切りにして、沸騰した湯でさっとゆでる。酒は耐熱容器に入れ、電子レンジで30秒加熱して冷ます。★ご使用の機種によって、加熱時間は異なります。
- ②酒と柚子コショウをよく混ぜて、たけのこを和える。
- ③器に盛りつけ、スプラウトを飾る。

## おすすめアロマ♪ 気分の落ち込みにおすすめアロマ

- ①ラベンダー  
 草の青っぱさが残るフローラルで穏やかな香りです。鎮静作用と高いリラックス効果があると言われています。自分をうまく表現できないとき、後悔があるとき、繊細で傷つきやすい気分のときにおすすめです。
- ②ローズマリー  
 草木のスッキリした香りです。強壮作用が期待でき、心身を温め、沈んだ気持ちを元気にしてくれそうです。深い悲しみを引きずっているときにぴったりです。



## 四国88箇所御朱印の旅 34番札所 本尾山 朱雀院 種間寺

(もとおざんしゅじゃくいん たねまじ)  
 所在地〒781-0321 高知県高知市春野町秋山72  
 電話088-894-2234  
 底抜け柄杓・本尊・手水鉢(町内最古で町の指定文化財。延宝5年(1677)に造られたもの。)

