

今週の+1

(4/15~4/21)

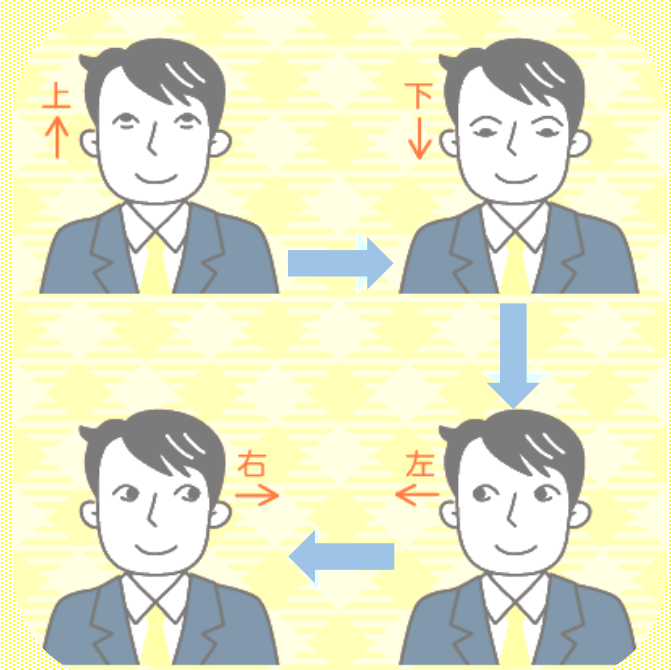
作業の合間に目のストレッチをしよう

スマホやパソコンを長時間集中して見続けていませんか？

ストレッチで目も休憩しましょう。

- ①立つか座った状態で、遠くの一点を見る
- ②その状態から目だけを上下左右順番に見る
- ③すばやく視線を変えて5秒キープする

1回上下左右を、
10~15回が目安！



「しまねMAMEインフォ」公開中！



5分位の短い動画で健康
に役立つワンポイント
がわかります！



しまね健康寿命延伸プロジェクト