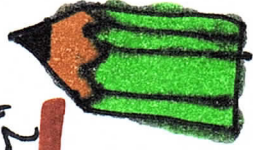


キニゴニゴニ
キニゴニ
キニゴニ

11ヶ月の暮らしをネット変えるだけで
疲れはか=目=1にとゆる。

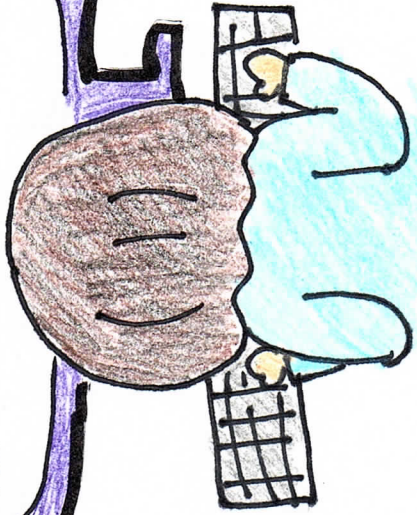


第6号
くりきみゆき
健康ラボ発行。

くりちゃん先生の健康たより

今回のテーマ

PC目=疲れは
目力体操で
寝付きを良くする



1-トPCで(A)の4倍。デスクトップで(A)の10倍
離れた 자리で作業するのが女子です。しかし
実際は、目にやさしい指りよりも倍ストレスが、
かかっています。PC仕事の人には、目のストレス耐性で
目の脱力が出来なくなり、寝付きが悪くなりやすいです。
寝る前のおさるで目力体操で、ほぐしましょう!



⑤ 前を直視



③ ギュー



① まゆ毛を上げ
アゴしゆ作る



② まゆ毛をゆるめる



④ 左→右→上