

「筋肉」をきたえよう！

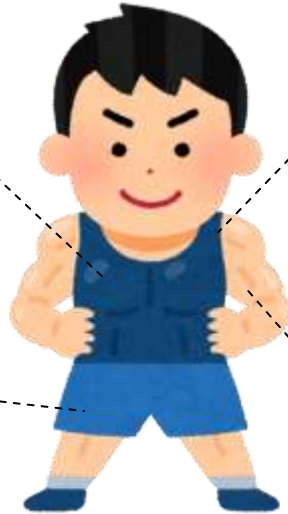
大胸筋

胸部の大きな筋肉。
水泳など腕を使うスポーツ
でよく発達します。



大腿筋

ももの筋肉。



僧帽筋

首～肩～背中の上部に
かけて広がる筋肉。
この筋肉をきたえると、
肩こりが改善します。

上腕筋

腕の筋肉。内側の筋肉
をきたえると、カゴビ
ができます。

筋肉を強化する3つのポイント

強くしたい部分に
刺激を与える



無理をせず、少しずつ
回数を増やしていきま
しょう。

体に必要な栄養を
しっかりとる



筋肉が育つためには、
たんぱく質がとても重
要です。

休養をとって、
疲れを回復させる



規則正しい睡眠時間
が、成長の基本です。



自分の目に思いやいを



ピントを合わせるため
に、水晶体は薄くなった
り、厚くなった。

スマホと目の筋肉

例えば鉄棒にぶら下がっ
て腕を伸ばしているとき
ちょっと楽。でも腕をちぢ
めて、ずっと体を持ち上
げた状態だと、すごくし
んどいですね。

…これって目も同じ？

へとへとになってもはたらき続ける？

水晶体の厚さを変えているのは「網様体筋」という筋肉。近くを見るほど筋肉は緊張するので、手元で見るスマホは疲れが大きい。この働きは無意識で行われるので網様体筋は働き続ける。

エネルギーが強すぎるブルーライト

目で見ることができる光の中でエネルギーが
一番強いのは紫。その次がブルーライト。
ブルーライトはスマホから出る光にもたくさん
含まれている。ずーっと見続けていると、目は
ブルーライトを浴び続け、その
ダメージは目の奥まで届
き、網膜を傷つけてしま
う心配がある。



スマホの使用時間は短めに！

スマホと網膜

例えば夏の海。太陽の光
はキラキラと最高だけれ
ど、海にも日陰にも入ら
ず、ずーっと浴び続け
ると、日焼けで皮ふがヒリヒ
リしちゃいますよね。

…これって目も同じ？

スマホと涙

例えばスポーツをして
いるとき。こまめに水分
補給をしたいのに、ず
とできなかつたとした
ら？のどがカラカラに
なっちゃいますよね。
…これって目も同じ？

まばたきは なぜしてしまう？

私たちの目は涙に
よって、守られて
いる。涙は水分や
栄養を目に与えている。
そんな大切な涙を目の表面に行きわたらせる
ためにするのが、まばたき。
スマホに夢中になると、その数がグッと減って
しまって、涙が目には十分行きわたらない。スマ
ホを使っているときは、意識してパチパチ！

