

# キタバ



## 第106回 通信

### ●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104  
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1  
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16  
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10  
072-360-2101

### ●キタバ

エコール・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1  
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0016

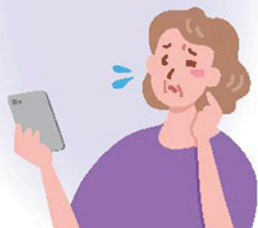
ホームページは

キタバ薬局 検索

## あなたの目、疲れていませんか？ 眼精疲労について

「なんだかピントが合いづらい」、「目の周りが重たい」、「目がしょぼしょぼする」などの症状でお困りではありませんか？

新型コロナウイルスが蔓延している中、自宅での娯楽として「映画」「読書」「TV鑑賞」といったモニターや近くを眺め続ける時間が増えているように感じられます。



そうした状態が続くことにより目の筋肉が凝り固まったりき血流も滞ってしまいます。そのため「ピントが合いづらかったり」、「目がしょぼしょぼしたり」といった症状が出てきやすくなります。

症状が続くと在宅ワークの効率も落ち、室内での趣味や娯楽を思いつきり楽しむことができなくなります。

なので、定期的にモニターや近くから目を離し遠くを見たり暖かいタオルを目に載せるのもいいです。

座りっぱなしなのであれば15分ほど歩いてみるのもいいかもしれません。血流がよくなることでしょう。

キタバ薬局 河内長野店

須佐 大志