

Wellness 活動報告書

2021年2月16日

JSL GKV/H 木下

1、実施日時

2021年1月19日（火） 10：00～10：15

2、実施内容

就寝前の目のマッサージ方法

3、参加者

5名

4、実施目的

質の良い睡眠をとって寝不足回避を促す

5、実施の様子



感想

- ・コツをつかんだらできそう
- ・やってみたい。

2021/1/19(火)の朝礼内で就寝前の目のマッサージ方法をお教えします！

ぜひ、ご参加ください！

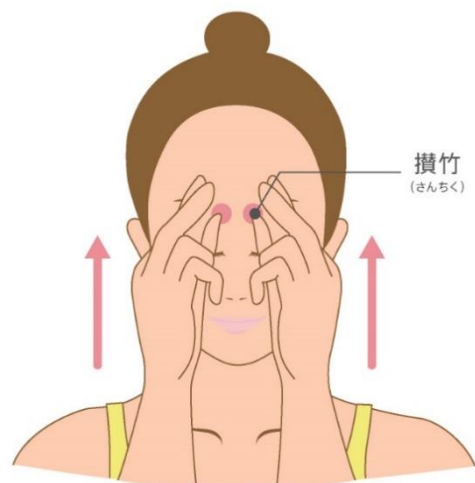
目の疲労回復マッサージ方法

①



【位置】目頭の内側、鼻の付け根にあるくぼみ
両手の人差し指で左右から挟むように
して内側から押す。

②



【位置】眉頭の少しくぼんでるところ
親指で攢竹を眉下から引っ掛けて
下から上にあげる

②



【位置】黒目の下の骨のふちの部分
人差し指薬指を目の下に固定し、
中指で承泣を押し上げる。