

< 血流、むくみ改善 >

ふくらはぎのストレッチ・トレーニング

足を前後に開いて
前足に体重をかける



かかとを床に近づけ
ふくらはぎを伸ばす

[周波数：30Hz 時間：30秒 振幅：Low]

股関節・膝関節を軽く曲げ
かかとを持ち上げる



かかとは真上に
持ち上げる

< 眼精疲労 >

側頭筋マッサージ

[周波数：30Hz 時間：30秒 振幅：Low]

こめかみをのあたりを
指で押す



頬杖をつくようにして
顔に振動を伝える

肩こり改善で紹介している
「首・肩のストレッチ」
も眼精疲労に効果的