

● 新規購入図書紹介

図 書 名	著 者 / 編 集 者	出 版
社会福祉		
地域福祉と全世代型包括的支援システム 基本的視座と重層的支援体制整備事業の先進的取り組み	宮城孝	明石書店
障害者白書 令和8年版	内閣府	サンワ
医療的ケアの必要な子どもの母親だって働きたい 不可視化された「医療的ケアの担い手問題」	中川薫	生活書院
通信工学・電気通信		
スマホではじめるショート動画編集入門	マーク(熊田勇真)	技術評論社
教育学・教育思想		
弁護士が解説 Q&Aいじめ重大事態調査 つまづかないためのガイドラインの使い方	日本弁護士連合会 子どもの権利委員会 編	ぎょうせい
交通政策・行政・経営		
データで「攻める」公共交通のサバイバル術 地域公共交通計画策定の参考書	板垣友圭梨、楠田悦子、 中村文彦	一般社団法人 交通工学研究会
地方自治・地方行政		
都市データパック 2026年版	東洋経済新報社	東洋経済新報社

🌸🌸🌸🌸🌸🌸 パソコン作業で目が疲れていませんか？ 🌸🌸🌸🌸🌸🌸

毎日パソコンに向かって仕事をしていると、「夕方になると目がしょぼしょぼする」「文字がかすんで見える」「肩や首まで凝ってしまう」と感じることはありませんか？

私は以前、30年間眼科で勤務していました。患者さんから「目が疲れる」「夕方になると見えにくい」と相談を受けることもありましたが、もちろん、病気が原因の場合もありますが、長時間のパソコン作業による目の疲れや乾燥が原因となっていることも少なくありません。

目の乾きが気になる方は、意識してまばたきを増やしてみましょう。仕事に集中すると、まばたきの回数は普段より大きく減ってしまいます。数回ゆっくりまばたきをするだけでも、涙が目全体に行き渡り、乾燥を防ぐ効果が期待できます。また、乾燥が気になるときは、防腐剤の入っていない目薬などで涙を補うのも一つの方法です。さらに、1時間に一度、席を立てて軽く体を動かすと、目だけでなく肩や首の疲れの軽減にもつながります。

目の疲れや乾燥を感じながら無理をして画面を見続けるよりも、自分に合った対策を取り入れ、目の負担を減らすことが大切です。まばたきを意識したり、適度に休憩を取ったり、小さな工夫を続けることが、目の健康を守ることになります。

毎日使う大切な目だからこそ、少しでもいたわる時間を作ってみませんか。ほんの少し意識するだけで、目の疲れが軽くなり、仕事の効率アップにも繋がります。これを機に、ご自身の目の健康を見直してみてもいいかもしれません。

