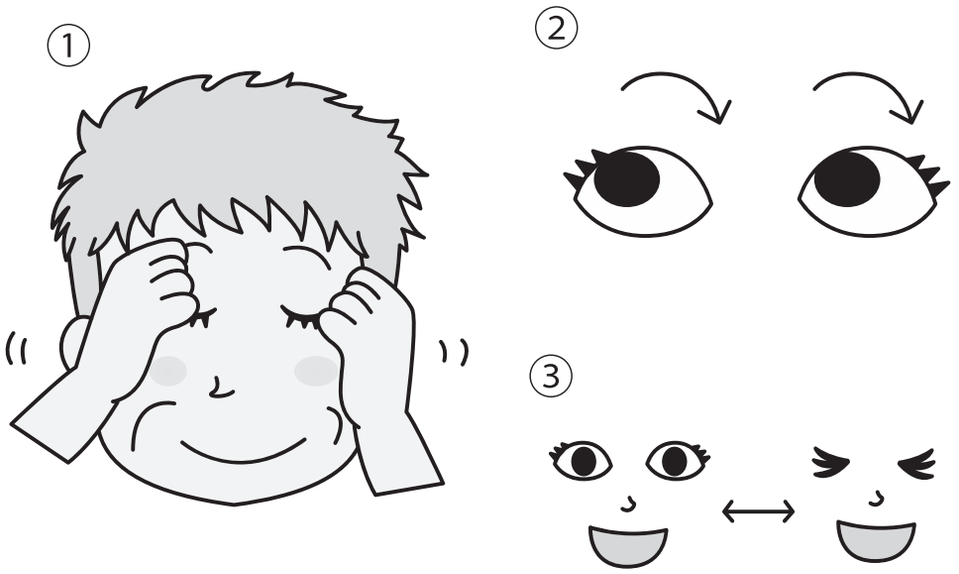
今日のミニリハ

# 目のマッサージ




**【ルール】**

①まぶたを閉じて、まぶたの上から目の玉を軽くマッサージします

②目を大きく開き、目の玉を大きくゆっくりと左右に回します

③目を大きく開けたり、ぎゅっと閉じたりします

①～③を繰り返します

**【ポイント】**

まぶたは強く押さえすぎないよう注意しましょう

| **目的・効果** | 眼球の運動性の改善、注意力の向上、マッサージ効果 |
|---|---|