

TKC BUSINESS ONE POINT NEWS 2023 12 DECEMBER

悩み事、困り事、
お気軽にご相談下さい。
☎011-727-5143

日本アシスト会計グループ 検索

〒001-0031 札幌市北区北31条西4丁目1番2号
☎ 011-727-5143 FAX 011-727-9081

新年に向けて 身の回りをクリーンアップ!



一気にやろうとせず、少しずつ取り組みましょう!
清掃・片付けを日々の業務の一部として習慣にすることが大切です。

「片付けてもまた散らかってしまう…」
その悩みを解消するコツを動画で紹介します



動画でチェック!

身の回りの
「キレイ」
を保つコツ



ポイント解説動画 送付情報 2023 December
TKC BUSINESS ONE POINT NEWS

👁️ 目の乾燥に注意！ 😊

ドライアイを防ぐ4つのポイント

デジタル機器の使用が多い現代人は、まばたきの回数や涙の量が減りがちです。冬は乾燥しやすい季節。意識して目の乾きを防止しましょう。

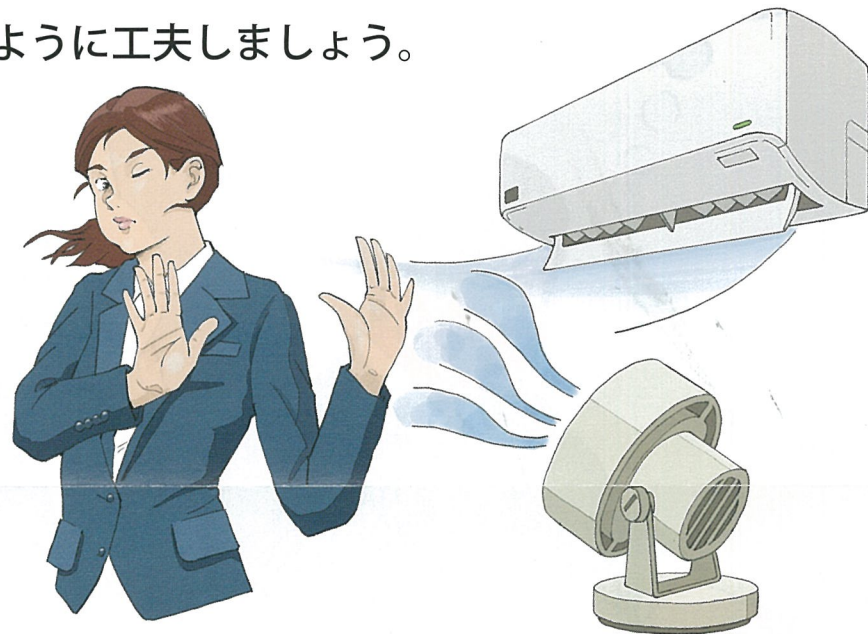
まぶたを長めに閉じよう

1時間に1回、2～3秒間かけて長いまばたきをしましょう。涙がしっかり分泌され、目の乾きが緩和されます。



風の当たる環境を避けよう

エアコンやサーキュレーターの風が直接顔に当たる環境はドライアイを加速させます。直風が当たらないように工夫しましょう。



腹式呼吸やストレッチをしよう

身体の緊張をほぐすと、副交感神経が優位に働いてまばたきの回数や涙の分泌量が増えます。軽いストレッチなどで身体を動かしましょう。



睡眠をしっかりとりよう

寝る前は明るい光を避けて、十分な睡眠時間を取りましょう。目の疲れを翌日に持ち越さないことが大切です。



デジタル機器を使う時は
こまめに休憩を

デジタル機器を連続で長い時間使い続けると、「ドライアイ」のほか、「腱鞘炎」や「ストレートネック」などさまざまな症状を引き起こすことがあります。こまめな休憩を心がけましょう。右の二次元コードから、ドライアイ、腱鞘炎、ストレートネックのセルフチェックを行えます。



動画でチェック！

セルフ
チェック

デジタル機器の
長時間使用が
引き起こす現代病



ポイント解説動画 耳寄り情報 2023 December
TKC BUSINESS ONE POINT NEWS