

Smile Life December [師走] vol.18

Beauty

VDTにご用心!

今やパソコンのない生活など考えられない時代。文明の利器の発達は、私たちの暮らしを大きく変えつつあります。しかし、そんな便利さの影に**思わぬ落とし穴**が!「VDT 症候群」です。VDT とは、Visual Display Terminal (コンピュータの表示機器)の略。ディスプレイを見つめ続けたために起こる**眼精疲労**や、長時間のパソコン作業による、**体の痛み**などがおこな症状です。ときに**深刻な眼病、ストレス障害**も引き起こすことがあるため、10年ほど前から、社会問題としてクローズアップされつつあります。

3大症状

一つ目が、「目の疲れ・痛み」です。「目が乾いた感じがする」「光がまぶしい」と感じているなら、**赤信号!ドライアイ**の可能性が高いといえます。パソコン作業中は、**目を見開いた状態でディスプレイを凝視**していることが多いので、知らず知らずのうちに、**まばたきの回数も減って**しまいます。そのため、目の表面を覆っている**涙の量が減り、乾いた状態**になり、**眼球に傷がつきやすくなったり、感染症にかかりがち**になってしまうのです。さらに、ディスプレイの人工光や反射光のために、**瞳孔は収縮しっぱなし**。眼精疲労による**ぼやけ感、視力低下**が起こりやすくなるのです。二つ目が、「首、肩こり・痛み」です。キーボードを**叩き続けたり、長時間同じ姿勢**をとっていると**筋肉疲労**が起こります。**血行も悪化し、首から肩にかけ痛みやこりが頻発**。とくに腕を宙に浮かせたり、**前かがみ**になっていると、**頸椎や首の筋肉に痛みが生じやす**くなります。極端な目の疲労から、これらのこり感に発展してしまうことも!最後の三つ目が「**腕、手、指の疲れ・痛み**」です。首や肩が凝ると、次第に**腕にも痛みが広がる**ようになり、「だるい」「しびれ感がある」といったうちはまだ良いですが、ほうっておくと**耐え難い激痛**に悩まされるように…。このようなパソコン作業による、首や肩、腕の疲れ・痛みを「**頸肩腕(けいけんわん)症候群**」と呼んでいます。また、長時間、入力作業をしていると「**腱鞘炎(けんしょうえん)**」という**手指の炎症に発展すること**も!筋肉と骨をつないでいる**腱とそれを包む腱鞘がこすれ**、炎症を起こしてしまうのです。ひどくなると、手首の親指側や指の付け根などに**激痛**がはじたり、曲げた指を伸ばせなくなることも!

原因はパソコン環境と姿勢



- ①1時間作業したら**10~15分休憩**をとるようにする!その際、体を軽く**動かしたり、遠くを眺める**など、**リフレッシュ**を!
- ②**ディスプレイの明るさは室内と同じくらい**に調整する。位置は**目よりやや下の位置**に。作業のしにくい、小さなサイズは**タブー!**
- ③キーボードを置くデスクは**奥行きのあるもの**を。作業時に腕が浮くようなものを選ばない!
- ④椅子にも配慮を。**深く腰かけられ、背もたれ**部分が十分なものがよい。高さは、**足裏全体が床につくくらいがベスト!**
- ⑤意識的に**まばたき**を!

心の病気にもつながる

「たかが疲れ目」「肩こりなんてよくある」などと放置しておくと、**頭痛や睡眠障害、食欲不振、過食、生理不順、不安感、抑うつ状態**などさまざまな**ストレス症状**を招くこともあります。ときには心の病「**テクノストレス**」を引き起こす場合も!とくにパソコンにしがみついているうちに、**イライラが募り**、うまく対人関係が結ばなくなる「**テクノ依存症**」は深刻です!**体のトラブルは、心の不調のサイン**でもあるのです!

Panasonic ideas for life

浴槽から、ここちよさの極みへ。Cococino ココチーノ

お掃除
ラクラク
宣言!!

ダイヤル回しは不要。レバーを上下するワンアクションで吐水・止水や流量調節ができるので、石鹸などですべりやすくなった手でもお手軽に操作ができます。



髪の毛が集まりやすく、捨てやすい新形状のヘアキャッチャー。表面のフッ素系特殊コーティングが汚れを防ぎ、約10年間効果が持続。排水口のお掃除もかんたん!美しく清潔に保ちます。

6時間経っても2℃下がるだけの高い保温性!追い焚き回数(時間)も少なく済むため、光熱費は従来浴槽に比べ1年間で約9,000円もお得!



今月のレシピ

牛カルビの 醤油バターソース



材料
牛カルビスライス・・・400g
バター・・・50g
醤油・・・スプーン大さじ3
レモン・・・1/2ヶ
ほうれん草・・・1/2束
小麦粉・・・少々
塩・こしょう ミント・・・飾り用

- ①牛肉は塩・こしょうをしておき、両面に小麦粉をうつ。フライパンにバター1/2を入れて焼く。
- ②焼けた肉を別のお皿に盛っておき、ほうれん草はゆでておく。
- ③肉を焼いたフライパンにほうれん草・残りのバターと醤油・1/2のレモンを入れる。軽く合わさったら、お皿に盛った牛肉の上にかけて、ミントを飾る。
ポイント
肉を焼いたフライパンには肉汁が残っているので、それをソースのダシにすること!

中之島 光の ルネサンス



中之島発、光が文化になる季節。水都大阪、冬の風物詩「光のルネサンス」。それは光と水と文化のハーモニー・・・。中之島エリアで、『光』を文化として繰り広げているのが『OSAKA 光のルネサンス』。中世ヨーロッパで起こった文化芸術・ヒューマニズム復興運動である『Renaissance(ルネサンス)』にちなみ、まさに温かな光で大阪を元気づけ、国際都市・大阪の新しいムーブメントの契機になれば!という願いのもとに開催。すっかり大阪の冬の風物詩として定着し6年目を迎えます。幻想的な大阪の一面が見れると思います。

会場	大阪市北区中之島周辺
期間	12月1日(月)~12月25日(木) 17:00~22:00
メインパフォーマンス	12月13日(土)~12月25日(木)