

## 健康アドバイス

### 疲れ目・眼精疲労にならないために

保健師 小林恭子

日常生活において、スマホ・パソコンが欠かせない昨今、みなさんの中には、知らず知らずのうちに目を酷使しており、目に関する不調を感じている方も多いのではないのでしょうか。

スマホ等の画面を凝視する事は、瞬きの回数が減り、ドライアイの原因にもなります。そんな時は、意識的に瞬きをして目の乾燥を防ぎましょう。また、合間に遠くを見る、顔は動かさずに眼球だけを上下左右に動かす、左右にぐるぐる回す、臉をギュッと強くつぶってパッと大きく開くなど目のストレッチをしたり、眼球の周りの骨に沿って軽く指でマッサージするのもよいでしょう。蒸しタオルで目を温めると血流がよくなり、筋肉の緊張やコリをほぐし、リラックス効果もあります。

眼精疲労はこれ以外に、ピントが合っていない眼鏡やコンタクトレンズを使用することでも発生します。定期的に眼科で診察をうけ、自分にあったものを使用しましょう。

長時間同じ姿勢で作業すると、肩こり、頭痛、腰痛など、目以外の不調も出てきます。疲れを感じる前からからだを動かすなどの習慣を身につけましょう。



## Cover People

### 山岳部

こんにちは、山岳部です。私たちは主に屋内ジムでのボルダリングをしています。近年、注目を集めているクライミングですが、その中でもボルダリングは性別や経験を問わずに参加でき、初心者でも達成感を味わえます。山岳部の部員のほとんどが未経験からのスタートです。大学から新しいことをしたいという人も、興味があってどんなこと

をするのか知りたい!という人も、本気になって頑張りたい!という人もまずは一度、気軽にご連絡ください。

#### PROFILE

活動日	金曜日
活動場所	「Be born」クライミングジム
連絡先	Twitter:@Dokkyo_Climbing
部員	1年生13名、2年生14名、3年生10名



## ぶらりらいぶらり vol.90

### 自動書庫をご存知ですか?

図書館を使う皆さんなら、一度は蔵書検索(OPAC)の画面で配架場所が「自動書庫」と表示されているのを見たことがあるのではないのでしょうか。獨協大学図書館には、約100万冊を収納できる国内有数の大型自動書庫があります。

#### ●自動書庫ってなに?

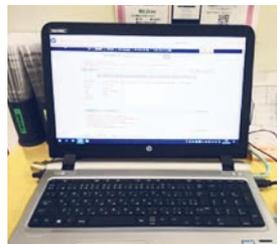
人が書庫に入って本を取りに行くのではなく、機械が本の出納をしてくれるので「自動書庫」と呼ばれています。

#### ●どうやって使うの?

読みたい本が自動書庫に入っている場合、OPACから出庫請求をし、1階メインカウンターで受け取ります。

#### ●どこにあるの?

自動書庫本体は図書館の4階部分に設置されています。普段は図書館職員が立ち入ることもなく、書庫の中は真っ暗です。



学内のPCから蔵書検索(OPAC)を使って出庫請求をします。



請求された資料は、1階メインカウンターに届きます。

この夏、日本テレビ「ZIP!」の“STAFF ONLYの先には?”コーナーでも紹介された本学の自動書庫。普段は非公開のこの書庫を、特別に見ていただける“シークレット・ライブラリーツアー”を毎年秋に実施しています。「自分の目で見てみたい!という方は、ぜひ今年のツアーに参加してみてくださいね。

**シークレット・ライブラリーツアー**  
11月18日(月)~22日(金) 各日12:50-13:20  
先着5名

編集	総合企画部(中央棟2階) TEL048-946-1635 kouhou@stf.dokkyo.ac.jp
学生記者 [五十音順]	伊藤 あす美(国関法1年) 宇野 季咲良(営3年) 遠藤 夏乃(済1年) 川上 徹也(環3年) 藏川 慎吾(律4年) 越川 響(律3年) 小林 優麻(律2年) 佐原 舞衣(律4年) 高橋 弘行(済1年) 名取 虎之介(言4年) 初澤 汐里(独2年) 深見 勇斗(国関法3年) 古田 千夏(独2年) 保科 南実(交3年) 横島 稜(律4年) 若林 実理乃(律4年)

遠藤 瑞稀(言3年)
小林 真奈(言4年)
田中 愛(律4年)
富士 伶奈(総4年)
目谷 望実(営3年)

