

## 視力回復トレーニング

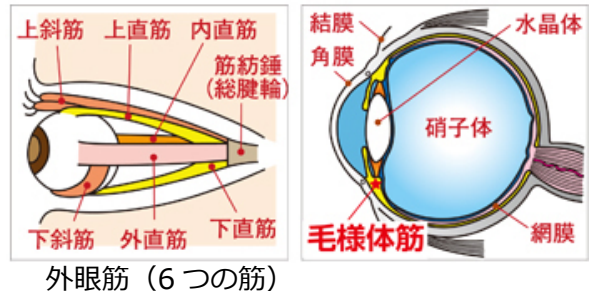
1日5分のトレーニングで  
目力バッチリ！！

眼球を動かす**外眼筋**と水晶体を動かす**毛様体筋**を鍛えよう！

### ●外眼筋を鍛えよう！

・眼球を動かす外眼筋という筋肉を鍛えることで眼球の動きがよくなり、ピントが合いやすくなります。実際やってみるとけっこう疲れますが、それだけ日頃外眼筋を使っていないことがわかります。

### 目の構造はこうなっている！



外眼筋（6つの筋）

1. 目をギュッと強くつぶり、顔を動かさずに目だけで 10 秒間上を見る。
2. 目をギュッと強くつぶり、顔を動かさずに目だけで 10 秒間下を見る。
3. 目をギュッと強くつぶり、顔を動かさずに目だけで 10 秒間左を見る。
4. 目をギュッと強くつぶり、顔を動かさずに目だけで 10 秒間右を見る。

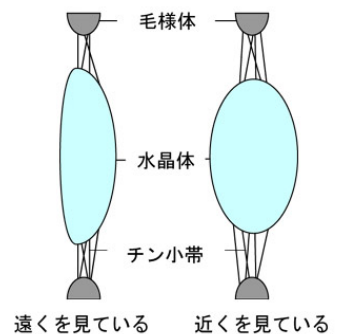
次に

1. 8の字を3回指で描き、それを目で追う。
2. 指を奥から手前へ行った来たり3回動かして、それを目で追う。



### ●毛様体筋を鍛えよう！

- ・水晶体を動かす毛様体筋という筋肉を鍛えます。
- ・近視の人は毛様体筋がつねに緊張状態にあり、遠くを見ても水晶体が薄くならずつねに厚いままで、遠くのものぼやけて見えることになります。  
遠くを見る⇒毛様体筋は緩んでリラックス（水晶体は薄くなる）  
近くを見る⇒毛様体筋は緊張している（水晶体は厚くなる）



1. まず眼球をグルグルと 10 回程度まわします。
2. 近くを 10～20 cm ぐらいに指先またはなにか適当なものをみます。ぼやけて見えませんが、無理して焦点を合わせてください。
3. 次に遠くの一点（山、雲、ビル、電柱など）を見ます。
4. 1回のトレーニングは2～3を3回程度。1日10回程度のトレーニングでOKです。

### ●マッサージ

- ・目の疲れも、筋肉痛と同じで、マッサージします。目を閉じた状態で、まぶたの上から、軽く指で数回押します。これだけで、一時的に落ちた視力回復させる事ができます。ただし、やり過ぎは禁物です、4回5回が適当でしょう。
- ・もう一つ、方法があります。目の視神経は、クビの後ろの骨の横に集中しています。その視神経を指圧などで刺激を与えます。パソコン作業などで、目を凝視した後などに、この指圧を行うと視力低下を回復させる事が出来ます。クビ以外では、目の左右にもツボがあります。ちょっとした時間の合間にも、目の疲れを取り、リフレッシュする事をお勧めします。

※視力回復には長い時間が掛かりますが、トレーニングを続ける期間が長ければ長いほど、効果がはっきりです。「本当によくなるのか？」と疑問に思われるでしょうが、ご安心を。視力は、必ず回復します。あせらず、じっくりと視力回復トレーニングに取り組んでください。