

アイケアカンパニー宣言!



# スマホ老眼対策トレーニング

今、話題の「スマホ老眼」とは



詳しくはコチラ↓

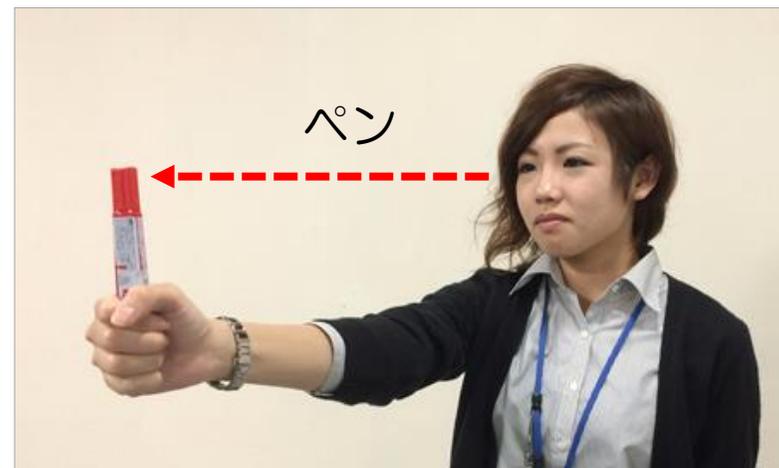
<http://www.meganesuper.co.jp/content/sumaho-rougan/>



## 遠景&ペン注視のトレーニング

①窓際の遠くの景色が見えるところで、ペンや鉛筆を手に持ち腕を伸ばします。

【1回3セット 1日2回】



②ペンを両眼で3秒見たあとに、窓の外の遠景を両眼で3秒見ます。

※これで1セット

## 指スライドのトレーニング

まずは指にランドルト環「C」を貼るか、文字を書きましょう。

①近視の人は文字が指に書いた文字が両眼ではっきり見える位置から、遠視の人は両目で文字がぼやける位置からはじめる。

②近視の人は文字がぼんやりする位置、遠視の人ははっきりする位置まで腕を伸ばす。

※遠ざけるときは1秒間

③ ①の位置まで戻す。

※戻すときの時間は3秒間。

※これで1セット

【1回3セット 1日2回】



## 眼球運動

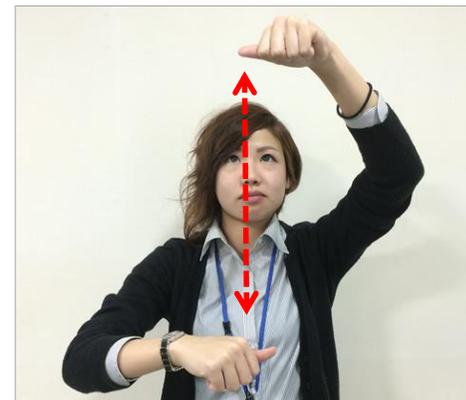
【1回各3往復 1日1回】

窓際の遠くの景色が見えるところで、ペンや鉛筆を手に持ち腕を伸ばします。

### ①左右を見ます



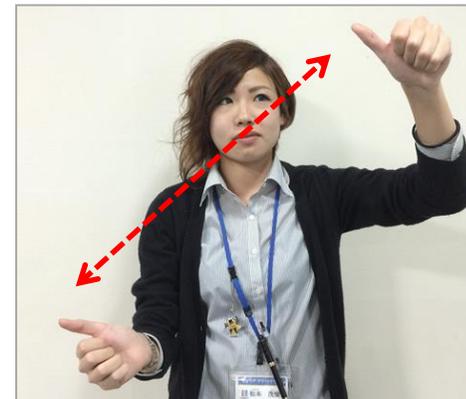
### ②上下を見ます



### ③斜めを見ます



### ④逆の斜めを見ます



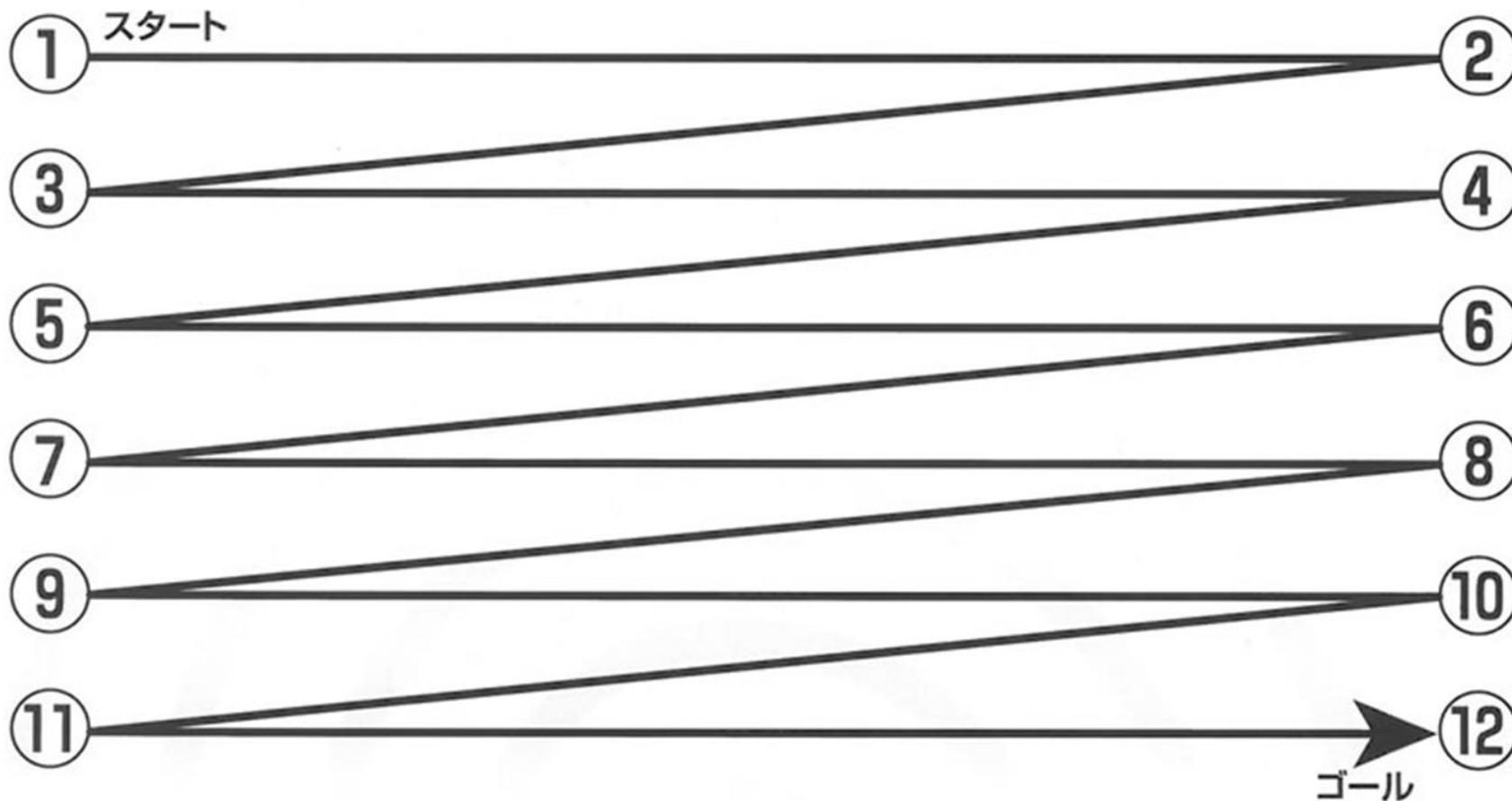
※これで1セット

## ジグザグポスター横

【1日1回 目標時間：各10秒】

30cm程度離れた位置で、顔を動かさないようにして、視線だけでスタート①から②～ゴール⑫までを追いかけるように横方向の視線移動運動をおこないます。

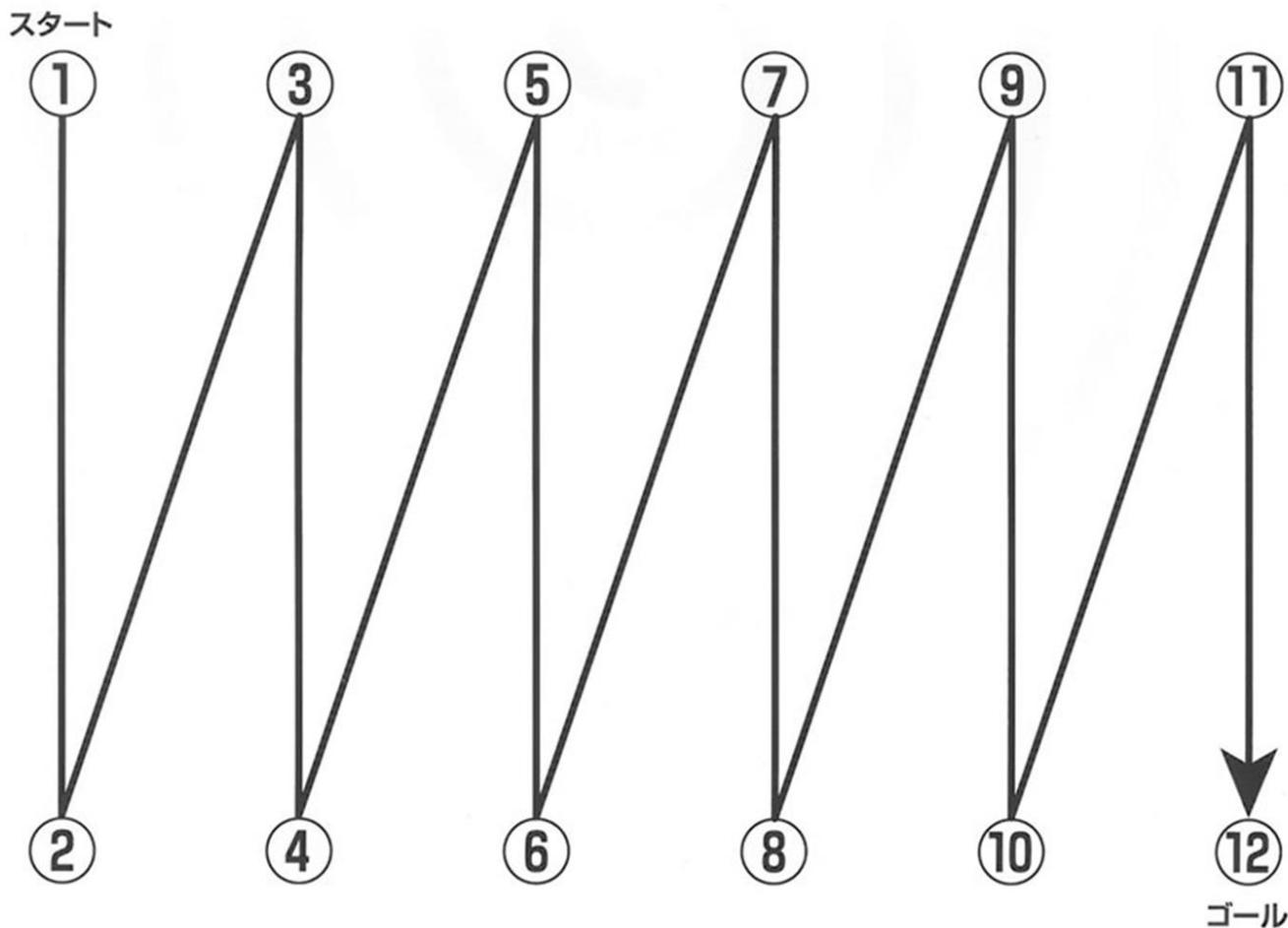
その際、番号だけを眼で追うのではなくラインをなぞるようにして視線を移動させてください。



## ジグザグポスター縦

【1日1回 目標時間：各10秒】

30cm程度離れた位置で、顔を動かさないようにして、視線だけでスタート①から②～ゴール⑫までを追いかけるように縦方向の視線移動運動をおこないます。



ぐるぐるポスター

【1日1回 目標時間：各10秒】

30cm程度離れた位置で、顔を動かさないようにして、視線だけでスタートからゴールまでの線をたどり眼を回転させます。

