

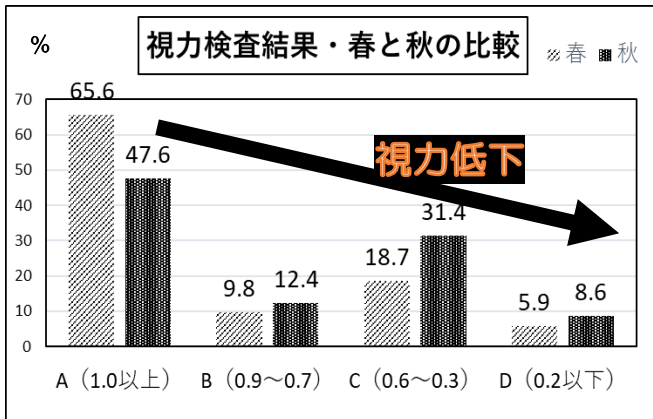
保健だより

# 輝け



令和4年1月24日1月特別号  
一宮市立大和中学校

## 1月24日(月)～2月4日(金) 目の健康トレーニング週間

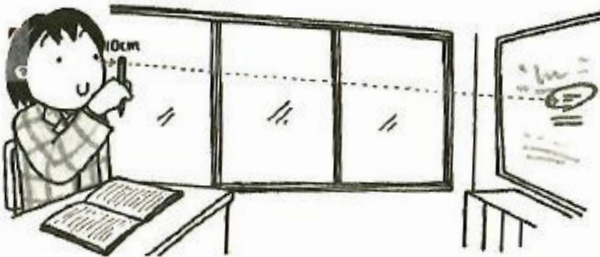


水晶体のピント調節に関わるのが毛様体筋です。パソコンやスマホなど近くばかり見ている人は、この筋肉が凝り固まっていることが多々あります。

視力低下を感じる人は、毛様体筋の凝りをほぐしましょう。また、パソコンやスマホを使う時間は1時間に10分ほどの休憩をはさんで、目を休める、目のストレッチ、視野拡大トレーニング、マッサージなどを行うと効果的です。

### 1. 眼筋ストレッチ (遠近・8の字トレーニング)

#### ①遠近



目の前10センチのペン→黒板→ペンと見る。10秒間

#### ①遠近

目の前にある指と離れた場所にある黒板を交互に素早く見る。(10秒)10カウント。家では、指と離れた場所にある目標を作って行う。

#### ②8の字

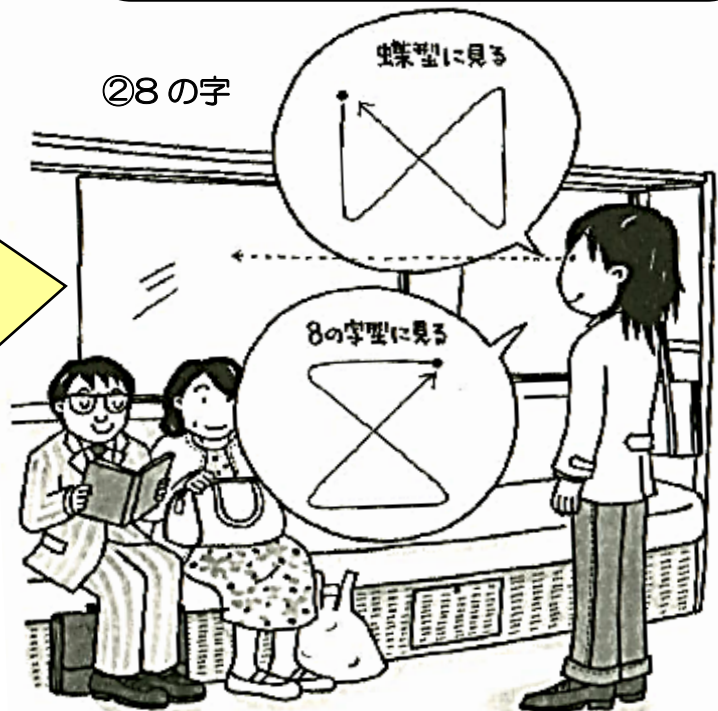
##### 蝶型

黒板の四隅を想像の上で対角線上で結ぶ。左上、左下、右上、右下と視線を移す。(10秒)10カウント。

##### 8の字型

黒板の右上、左上、右下、左下と視線を移す。(10秒)10カウント。

#### ②8の字



窓の四隅を利用して、蝶型や8の字型を描くように視線を走らせる

## 視野拡大トレーニング

### 2. 視野拡大トレーニング

パソコンやゲーム、ケータイ電話など1点を見続けた後に行うとよいです。

このような運動を続けることにより道路を渡るときに、左右が同時に見られるようになり、視野の広がりを実生活でも実感できるようになります。

目や頭は正面を向いたまま動かしません。

顔の前で手を合わせて、合わせた手を徐々に左右に耳まで動かす。視線は手を追います。見えるぎりぎりのところまでゆっくり開いていき、指をストップさせます。同じように上下もやります。

①



顔の前で手を合わせる

②



合わせた手を徐々に左右に開く

③



人差し指を立て、手を徐々に左右に開く。真っ正面を向いたまま、両方の指の先端を見る

④



左右が終わったら上下。人差し指を水平にした状態で、手を上下に開く。真っ正面を向いたまま、両方の指の先端を見る

### 3. 眼筋マッサージ①②

勉強したあと目が疲れたときなど、目の周辺部をマッサージすることで刺激を加え、間接的に眼筋の血行を良くし、眼筋疲労を回復させます。

#### ①眼筋マッサージ①

眉下の目の周囲を軽く押す。人差し指を使って、目の下を軽く指で押す。

#### ●眼筋マッサージ①



眉下の顔の周囲を軽く痛みを感じる強さで押す



人差し指を使って、目の下を軽く押すのも有効

#### ●眼筋マッサージ②

#### ②眼筋マッサージ②

こめかみのところ、目の下にある少しくぼんだ所を軽く指で押す。



客主人(経絡点)を指で軽く押すか、手のひらで軽くトントンたたく



客主人

参考文献：視力復活眼筋トレーニング青春文庫