

「Better Eyesight・1923年6月号から」

「Try Dancing」

「ダンスをしてみましょう」

「静止している物を動いていると想像する」ことについて、この「ベター・アイサイト・マガジン」その他の本にも私は繰り返し書いていますが、それが出来ると、目が良く休み、そしてリラックスするので、視力を上げるのに非常に良い効果があります。

幼い子で片目、或は両目が内側とか外側とかに傾いている場合に、両目を同時に、リズムカルに左右に動かすスウィングを教えると、目の位置が良くなります。カクレンゴをして遊ぶと、子どもは四方に目を動かし、一点を緊張させて見つめる癖を止めます。

それが視力向上の助けになります。また、子ども達が非常に興奮して、良く笑い、楽しい時間を過ごすと確実に見え方が良くなります。私は子ども達をダンス教室に通わせることもこの症状の子どもに良い影響があると思います。

大人の患者達が私の診療所でロング・スウィングの練習をしている時に、偶々入って来た人達はダンスのステップを練習しているのかと思いをしたりします。網膜剥離のために物が良く見えなくなった患者が最近、私に電話で知らせてくれました。彼はその前夜ダンスに出かけたので眠る時間は少なくなったけれども、翌朝、信じられない程、視力が上がっていて驚いたとの報告でした。

ダンスをして動いている時は、確かに、「周りの物が動いているように」見ることを助けてくれる、静止している物も動いているように見えてしまう、ですからダンスをすることを私は常に推奨します。数人の患者達が、ダンスの音楽を思い出すと、そのリズムと動きを感じリラックスする、そして見え方が良くなり続けたと云いました。

#### Q and A

Q1 = どうして幼児の本の字は大きなサイズで印刷されているのですか？

A1 = それは教育庁がまだ大きな字を読むことは誰の目にとっても負担であり、目は細かい字の方がリラックスし易いことを学んでいないからです。

Q2 = 私はあなたの本に沿って近視と乱視を治そうとしています。時々瞬間的にハッキリ見えますが、直ぐにぼやけます。何故でしょうか、説明して下さい。

A2 = これは「目の完全な瞬間」と呼ばれる視力向上の過程です。練習を続けているとこの「完全な瞬間」が度々起こり、次第に恒常的になり、そうして完全な目に回復します。