

「Better Eyesight・1924年6月号から」

「BLINKING」

「まばたきをする」

正常な目は、物が良く見えている時には、絶えず開けたり閉じたりしています。その時に目は休んでいます。目を閉じている間隔が、長かったり短かったりします。その間隔を速くした時はマバタキとなります。普通、目が正常に見える時に数秒、或いは一分以内でもマバタキをしないでいると常に視覚が不完全になります。それで遠景でも近景でもマバタキをしなければよく見えなくなることが分ります。大概の人達のマバタキは、無意識な一瞬なので、物は継続して見えています。人によっては一秒以内に5回以上もマバタキをします。マバタキの頻繁さは色々な条件によって決まります。

正常な目がマバタキの回数を増加させたり、長い間マバタキをし続けたりするのは、見る条件の悪い時です。照明が悪い、見ている物の距離が遠い、或いは印刷された字のインキが薄いとかの状態で読みづらい、または会話や雑音、光の反射、途中に置かれたれたものが邪魔になって見えにくい等々の全部が頻繁なマバタキをさせる原因になります。もし悪条件下や他の原因でマバタキの頻度が下がると直ぐに見え方が悪くなります。

良く見えない或いは見え方が不完全になった場合には、マバタキが正常な目より少なくなっています。じっと見つめる時はマバタキが止まります。またユニバーサル・スウィングやロング・スウィング、ショート・スウィングの速度が緩められたり止められたりすると、何時もマバタキの頻度が少なくなります。以下の詩はドクターペイツの作品です。

**Blink in the morning,  
Blink when the sun sets in the night;  
Blink when the sun is dawning,  
But be sure you do it right**

### Question and Answer

- Q 黒い点を思い出そうとすると、点がぼやけた後で色々な他の色が出てきます。
- A 黒い点を、目を閉じて思い出すことに失敗したら、もう一度、黒い点を見てから「直ぐに目を閉じて見直すと一瞬だけ黒い点が見える」。これを繰り返して下さい。