

「Better Eyesight・1924年8月号から」

「The prevention of myopia」

「近視の予防」

8月号は、小学生のために近視を治す事と近視にならないように予防する事、その問題だけを特別に書きます。ベイツメソッドによる近視予防の大きな価値について強調したいのは、事実、このメソッドを使った学校では子供たちの目がいつも向上しました。そして視力が上がる時には、勿論、目の不完全さも予防されるのです。覚えておいてほしいのは、今まで小学生の近視予防に、ベイツメソッドだけが成功したことです。20年以上の間、継続してニューヨーク市と他の町でベイツメソッドは、教えられています。

一日一回、あるいは数回、子どもたちは視力シートを読みます、最初は片方の目、次は他方の目というように、片方ずつの目で読みます。手で覆った目を押さないように注意して、その目に光が全然入らないようにします。

両目を覆って黒色を見ることをパーミングと云います。私の本をよく研究したり、私の患者だったりしたことがある先生は、パーミングを理解しているので、学校で5分間のパーミングを一日に3,4回しています。生徒の心がパーミングで静かになり、頭が働き、記憶力と想像力が視力と同様に上がると先生たちは云います。

また、目の良い生徒にもパーミング、スウィング、マバタキの仕方を教えるべきです。そうすると視力シートがより良く見えるようになります。

このメソッドは、幼稚園児、中、高校生徒にも教える価値があります。先生、専門学校生、大学生も練習すべきものであると私は考えます。

質問と答え

質問1、濃い色のサングラスの効果は何ですか、それを掛けることで害がありますか？

答え1、濃い色のサングラスは目を傷めます。

質問2、ベイツメソッドで視力が上がりましたが、向上が止まってしまいました。次は何をしたら良いのですか？

答え2、スウィングを一日中いつでも練習しなさい。