

「Better Eyesight・1925年3月号から」

The Elliptical Swing」

「楕円形にスウィングする方法」

正常な目が普通に物を見た時には見えた物が、常に左右に或いは上下に5ミリ位、ゆっくりと無理なく揺れ動いている、と想像できます。このような想像によって起きる目と物の動きをスウィングと呼びます。スウィングが継続する間、動いている目は横に少し長い楕円形の軌道の中にいます。

両目に白内障が始まりかけた77歳の患者の目を検査した時のことです。視力検査表を正面からではなく横に置いて試すと、0.02でした。字が正面にあると見え方が悪くなった、時にはほとんど見えなかつたりすると言って、彼女は不満そうでした。

体を横揺れさせながら読むようにと勧めましたが、彼女は体が右へ行ったところで止まり、左へ行ったところでまた止まり一文字を見詰めました。

このように彼女の動きが止まると、目がリラックス出来ないで、効果がありませんでした。目を往復させる代わりに目を楕円形の軌道に沿って動かすようにすると、その瞬間から驚くほど字がよく見えました。彼女が正面から楕円形の軌道に沿って目を動かすと視力が上がりましたが、カードの右端または左端で折り返す時に彼女の場合は即座に視力が落ちたのです。

16歳で進行性近視の治療に1年以上通ってきていた男性がいました。暫くの間は視力が上がり続けたものの、数か月間、視力向上がストップし、完全な状態に至らず停滞していました。パーミングもスウィングも効き目がなかったようでした。

私の気付いたことは、彼が左右に頭を動かして方向転換をする時に目の動きを止めて瞬時そこを見詰めることでした。そこで彼に視線を折り返さないで楕円形の軌道で左右の方向転換をすることを提案し、その練習した時に、彼は見詰める癖を止めました。すると直ちに彼の視力が上がりはじめ安定した向上を続けました。

### Q and A

Q1、見詰めることがいけないと言われますが、自覚なしに凝視しているので、どうしたらやめられるかわかりません。説明してください。

A1、マバタキを頻繁にし、特に本を読む時は、意識してマバタキを続けます。

Q2、パーミングで、眼球が押し付けられるので痛みます。ゆるく目を覆うと光が入りません。

A2、手のひらをゆるくカーブさせて指の間が開かないように、眼球を押しさないようにします。少々の光が入っても目を閉じているので、黒が見えます。