

「Better Eyesight・1925年5月号から」

「Fundamentals」

「基本的な、そして重要な視力向上法」

- 1、メガネを掛けない・・・永久に、緊急の場合でもメガネを掛けないと決心する事。
- 2、良い照明度・・・目から印刷物までの距離は、人によって違うので、薄暗くてもよく見えるならば良い照明と言える。
- 3、中心視・・・中心視をすると、見ている所が一番鮮明になる。
- 4、シフテング・・・正常な目はいつも動いている。視線を動かし続ける練習を意識して習慣付ける。
- 5、スウインギング・・・目が高速、又はゆっくりと左右に動くと、静止している物が目と反対方向に動くように見えることを意識する。
- 6、ロング・スウイング・・・30センチくらい両足を開いて立つ。体が右に向いたら、左の踵が自然に上がる。体を左に向けると右の踵が上がる。
この動きを就寝前に50回以上すると目がリラックスする。正しい動きであるから、体が良く休み、痛み、疲労、欠陥のある見え方の症状等が軽減される。
- 7、自分が動くと静止している物が動いているように見える状態に慣れること。正常な目は絶え間なく動いているから、全部の物はいつも動いていると想像しなければならない。静止している物は動かないように見えるのだ、と思っはいけない。
- 8、パーミング・・・閉じた目を更に片手又は両手のひらで覆っても良い。患者が楽しいことを考えると目は休む。
- 9、マバタキ・・・正常な目はマバタキを頻繁にする、誰でもマバタキをしないと、見え方が悪くなる。

Q and A

Q、スウイングをするときに頭全体を動かしますか、目だけですか？

A、頭全体を動かします。頭だけでなく目、頭そして全身の向きを変えて、動かしてもよいのです。