

小学生の近視は、「いろはシート」で治しましょう

ご両親へ； 近視は遺伝ではありません。誰の目でも緊張すると、屈折異常が起こり、近視の症状が現れます。緊張しないで文字を見る練習をすると近視が治ります。身体を固くしないで、リラックスして楽しく遊んでいるように練習させて下さい。

準備するもの；ベイツメソッド軽井沢に掲載の「いろはシート」を作り壁に貼る事と

字を指し示す長めの棒があった方が良いでしょう。

字を見ながら軽いマバタキを3回する練習です。

小学生は、壁に貼られた「いろはシート」の前に立ちます。

一番上の大きな字、**い**の字を見ます。

お母さんが言います、「最上段の**い**の字を見ながら**3回マバタキ**をしましょう」

次に、お母さんは、**ろ**の字を棒で指して、「**ろ**を見ながら**3回マバタキ**をしましょう」

と言います。小学生のマバタキが終わったら直ぐに、

「**は**の字を見ながら**3回マバタキ**をしましょう」と小学生に言います。

次の行、**に ほ へ、と ち り ぬ、よ た れ そ**、も同じように一字ずつ見ながら、

3回マバタキを続けるのですが、字が段々と小さくなるので、近寄らなければ近視の

小学生には見えないかもしれません。字が良く見えるように前へ進んで、一字ごとに

3回マバタキを繰り返して読み進みます。無理に遠くから読まなくても良いのです。

3回マバタキをしながら毎日「いろはシート」を繰り返して読んでいると、いつの間にか、知らない間に視力が上がって、離れた所からでも字が見えるようになります。

..**大切なこと**..

- 1, マブタの動きは素早いので、マブタの筋肉に力を入れなくて下さい。
- 2, マブタの開閉で目全体の血行が良くなるので視力が出ます。
- 3, 見たいと思う字の方に顔を向けましょう。目だけを動かして横目、上目をすると、乱視を作ります。