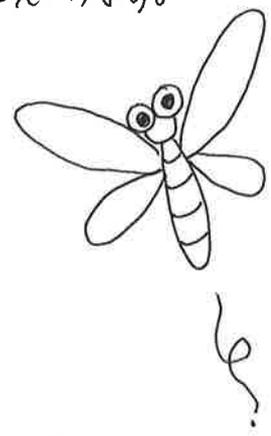


Growup
ニュース

皆さまこんにちは
まだまだ 厳しい残暑なのに、あちこちで トンボの群れを見かけます。
季節感が 混乱している 今日この頃であら。



さて、今日は... 老眼 についてであら!!



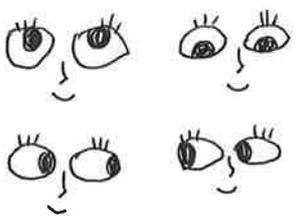
年齢を重ねると 避けて通れない老眼の悩み。
近頃は スタイリッシュな老眼鏡や、コンパクトなルーペもあって
昔ほど お年寄り〜 という イメージは なくなつていはいえ
やはり、よくなるものなら 改善したいであら。

大切なのは、目の筋肉を鍛え直すこと

日常でできるリハビリ・トレーニングを
気長にコツコツ やっていきましょう。

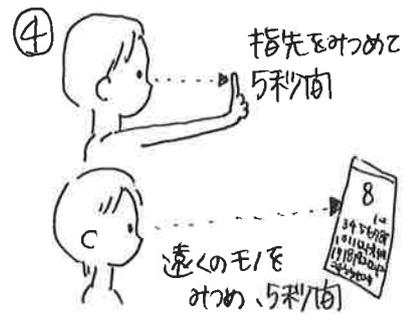


① 眼球を上・下・左・右に
グルグル動かす



② 10m以上 遠くの対象物に
視線を合わせ、5秒間。
手元のモノを見つめ、5秒間。
これを 5回くり返す!
《ピント調整の力が鍛えられる》

③ 壁に小さなシールを貼り
意識的に焦点を合わせろ。
5秒間見つめ、又、別のシールを
見つめ 5秒間。
これを 3~5回くり返す。



同じ距離・目を動かさず 対象物を見つめている...これが 老眼が

進む理由だと 分かります。

パソコンやスマホを長時間 見続けること = 目が動かかすまいと これを習慣で 変えていくこと!!

周りから 不審がられ(?)ても、時々 目玉だけ キョロキョロしたり
色々な 距離のものに ピントを合わせろ トレーニングを していきましょう!!