

Vol.187

院長 関の

# Face to Face

2024年1月1日発行

現代社会はパソコンやスマートホンの普及で近距離ばかり視ることが多くなりました。このような事態は人類500万年の歴史の中で始めての経験です。令和四年度文部科学省の学校保健統計調査では、裸眼视力は1.0未満の小中高生の割合は、小学生約38%、中学生約62%、高校生約72%で過去最低だそうです。令和元年民間の調査会社の報告では成人男

# 眼はココロの窓



楽しみながら眼がよくなる！3Dファンタジー・アイ ジョージ3・鴨下恵子

女の视力の平均は0.5だそうです。视力の悪化を止めなければ大変な問題になります。眼はココロの窓と言いますが、眼は脳とつながっていますので眼の不調は精神や脳の不調につながります。眼鏡やコンタクトで何とかなる問題ではありません。そこで大切なのは眼周囲の筋肉を鍛えることです。柔軟性を高めることで、長時間近距離を視続ける事

と止める、上下左右ぐるぐると回すなど毎日ストレッチします。また、遠くを見る近くを見るピント運動をするのもつてこいのが「写生」です。ぼんやりと見るだけではなくしっかりと観察することも大切です。二次元の絵や写真を三次元の立体物として道具を使わず裸眼で見る本も販売されています。「これは眼から入った光情報をすればやく電気信号に変え脳に伝達、脳は眼の筋肉にもつと動けと命令します。」これは眼から入った光情報をすればやく電気信号に変え脳に伝達、脳は眼の筋肉が回復するというしくみです。様々な努力で视力の悪化を防ぎましょう。



関 修一（せきしゅういち）  
健育会 東銀座整骨院・整体院・  
鍼灸院・マッサージ院 院長  
代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの“face to face”は「患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘う」とを願つてつけた  
※毎月一日の発行です