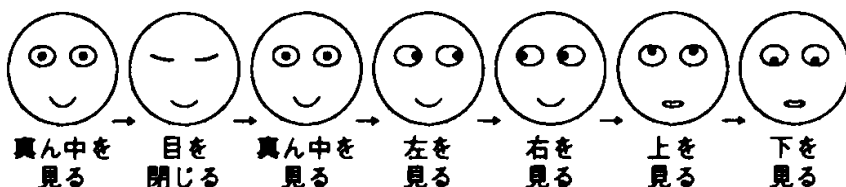


## ピンホールアイマスクを着けて 眼筋体操ができます

眼科医が勧める眼筋ストレッチ体操を紹介しましょう。



漠然としていて、目標が定まらずお子様などは直ぐにあきてしまいます。

ピンホールアイマスクを着用することで、眼筋が緊張状態から解放され、自然に5つの孔を使って、上下左右斜めに視線運動をすることが簡単に出来ます。目の周囲の筋肉が緊張と弛緩を繰り返して、いわゆるストレッチ運動を行なっている状態になります。意識して眼筋体操をしなくても、5つの孔から見ることでストレッチ運動にもなっておりますが、目の疲れがひどい時や仮性近視になってしまった時、ドライアイがひどいという

時などには名和里が考案した「ぐっばあ体操」をご利用下さい。

# 「ぐっばあ体操法」

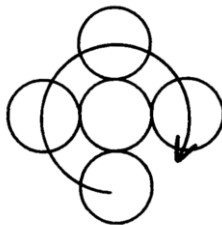
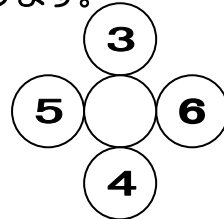
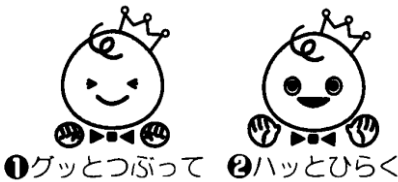
名和里の商標登録です。



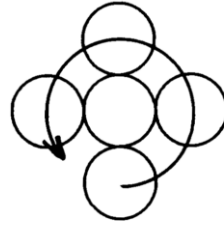
1回3分 1日3回ぐらい  
ぐっばあ体操を行なって下さい。

・5つの孔の使い方

ピンホールアイマスクを着けます。



7



8

5つの孔を使って視線の移動が簡単で、ジュニアからシニアまで目の筋肉を鍛えることができます。

・眼球的動かし方



5つの孔のピンホールを見るように1~8までくり返しやってくださいね。

スマイル☺を画けて  
ぐっばあ体操

3 上 4 下 5 左 6 右

7 右回り 8 左回り

アイケアを毎日しましょう!

## 遠近トレーニング法

1. 「5つの孔から近景(手の平のシワが見えるぐらい)を5秒間見続ける」、
2. 「遠景(遠い景色)を漠然とではなく、目標を定めて5秒間見続ける」、

この運動を繰り返して下さい。1回3分、1日3回が目安ですが、特にパソコンやテレビを見続けて目が疲れたと感じたときなどには効果的です。直ぐに遠近トレーニングをして、目をリラックスさせてください。血液の流れがよくなり目の疲れに効果的です。

