

10月は目の愛護月間 目を鍛えよう♪

ビジョントレーニング特集

！ビジョントレーニングを始める前に

1日5分～15分程度を目安に、毎日コツコツ続けましょう。楽しく無理なく続けてください。難しいと感じた場合は簡単なものからはじめてみましょう。また、眼に病気のある方などはトレーニングをしても問題が無いか、かかりつけの医師に相談しましょう。



手帳と一緒に
使える



メノコト手帳も
お楽しみに!

10月の感謝プレゼント

『ブルブルくんメノコトしおり』の楽しみ方♪

- お手持ちの本やノートのしおりとしてお使いいただけます。
- いつでもどこでもビジョントレーニングが出来ます。
(しおりを手に持ち動かしながら、頭は動かさずにブルブルくんを目で追いましょう)
- 12月にお届けする『メノコト手帳』と一緒にお使いいただけます。

毎日のひとみ健康習慣

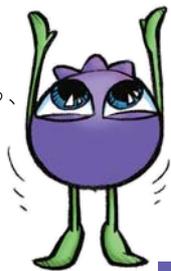
ブルブルくんと一緒に目の体操

ビジョントレーニングを始める前に目の体操をしよう!

準備運動 体全体をストレッチ

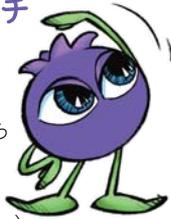
1 深呼吸

大きく息を吸いながら、両腕をまっすぐ上に伸ばす。
息を吐きながら、ゆっくり腕をおろす。
(2回)



2 体側ストレッチ

背すじを伸ばし片腕を上げ、わき腹を伸ばしながら体を横に倒す。
反対側も同じように伸ばす。(左右2回ずつ)



目のストレッチ

1 眼筋ストレッチ その1

親指を顔の両脇に立て、30cmほど前に出す。
目だけを動かし、左右のつめを交互に見る。
(左右往復10回)



2 眼筋ストレッチ その2

親指を顔の上下に移動。目だけを動かし、上下のつめを交互に見る。
(上下往復10回)



3 毛様体筋ストレッチ

片方の親指を立て、腕をまっすぐに伸ばす。親指のつめに焦点を合わせたまま、ゆっくりと手前に近づける。再びゆっくりと元の位置まで腕を伸ばす。(前後往復10回)



4 ぎゅっぱ

目をぎゅっと閉じ、ぱっと開ける。(2回)
※眼圧の高い方は、そっと目を閉じてください。



やってみよう! その1

スピードアップできるかな?

- やり方 ①5種類の図形に入っている1~30の数字を、頭を動かさずに目だけで追ってみよう♪
②タイムを計って、スピードアップを目指しましょう。



ひとやすみ

目に疲れをためないようにするには?

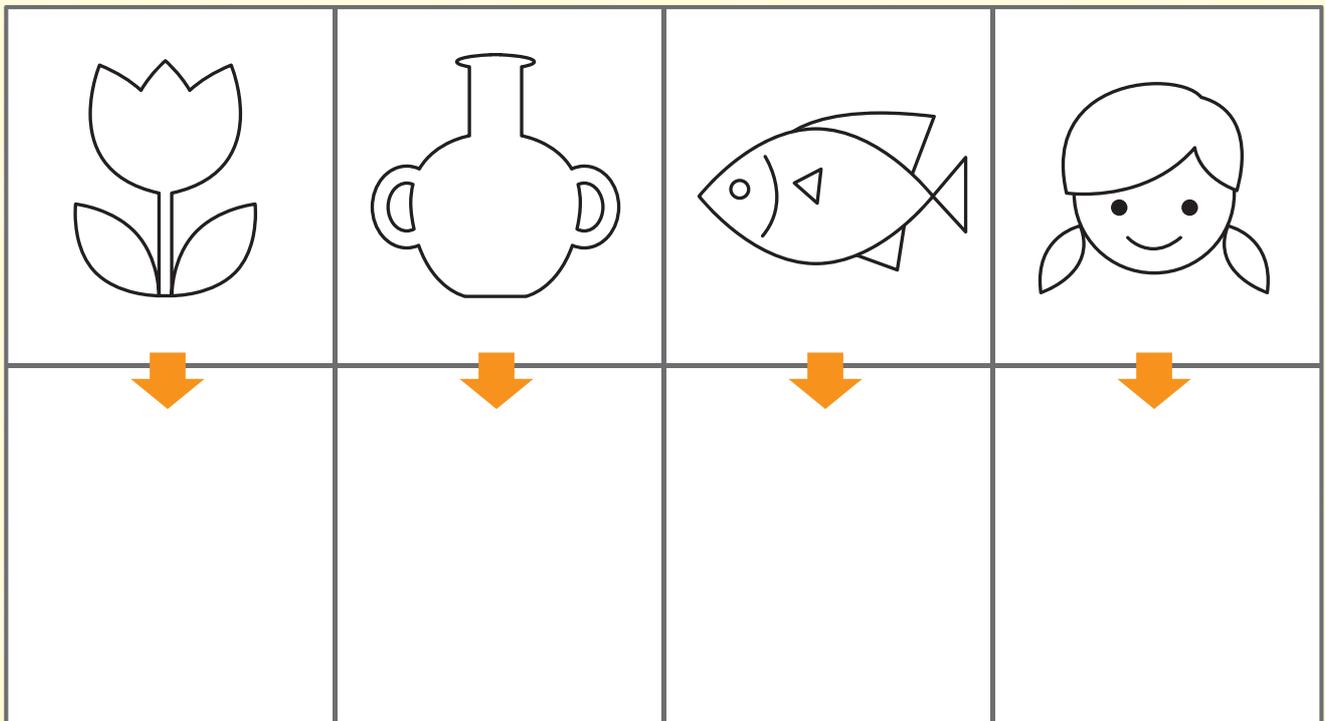
使いすぎて凝り固まった目の筋肉は、血行が悪くなっています。身体や目を温めるとそのコリをほぐすことができます。たとえば、40℃前後のお湯でゆっくり入浴したり、ミカンやゆずなど柑橘類の皮をガーゼに入れてお湯に入れると保温効果がアップするのでおすすめです。また、お湯で濡らしたタオルを絞って目にのせたりするだけでも効果的です。ぜひ寝る前に試してみてください♪



やってみよう! その2

覚えて描こう!

やり方 20秒絵を見つめます。20秒経ったら絵を隠し、下の欄(もしくは別の紙)に再現して描きましょう。あたまの中でイメージする力、理解力アップにもつながります。1つずつ覚えて描きましょう。



やってみよう! その3

声に出そう!

ら	ほ	お	せ	じ	き	う	り
か	い	ぐ	ぺ	ま	や	ぱ	な
し	く	み	で	あ	へ	さ	ず
に	は	ね	び	ば	ぶ	の	ろ
ん	も	が	る	け	ぎ	ぬ	た
え	ゆ	こ	ふ	ぜ	め	れ	ひ
む	そ	わ	べ	よ	す	ぶ	ぽ

やり方

★①から順番にやってみましょう。

①タテ方向に順番に最後まで声に出して読みます。

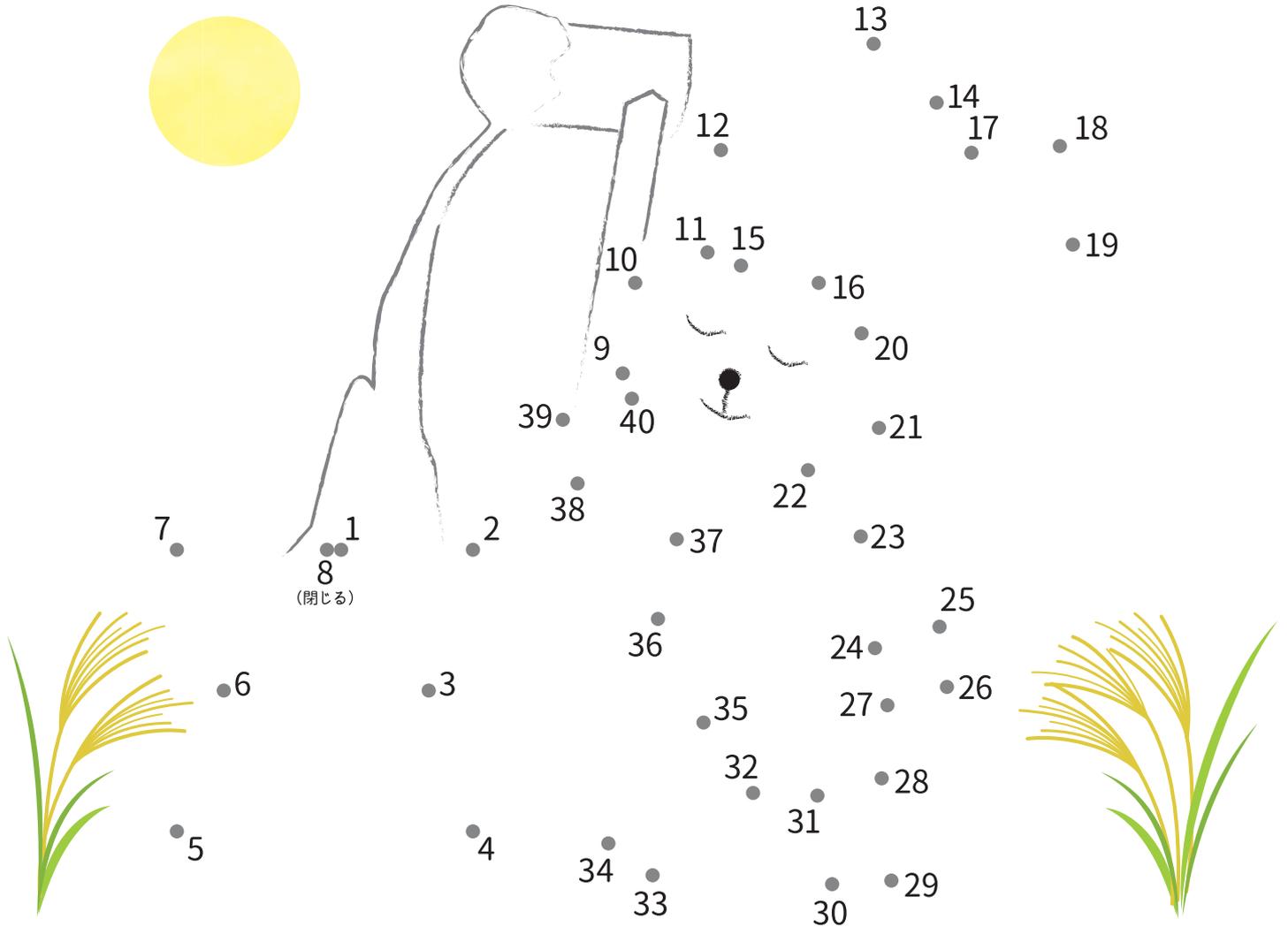
②一列目が終わったら、次は二列目、三列目と声を出しながら読んでいきます。

③今度は左上から順に、声に出してヨコに読んでいきます。右端までいったら、次の行を左から順に読みましょう。

やってみよう! その4

なにができる?

やり方 1~40までの数字を目で追いながら、鉛筆で点を結びましょう。



スマートフォンでも目を鍛えたい方

『わかさLINE』の
トーク画面で
「メノコト」と入力すると…

★動画のビジョントレーニング
に挑戦できます♪

初級・中級・上級
あなたはどこまで
できますか?

入力は
ここから!



『わかさLINE』と
お友達になるには?

↓↓↓

こちらのQRコードを
スマートフォン等で
読み取ってください



★初めての方でも安心・簡単♪
スマホ専門スタッフが丁寧にお教えいたします。

通話料無料
0120-788-788
受付時間 / 7:00~21:00