

# 眼も脳も若々しく リフレッシュ!

ブルブルくん、  
アイアイちゃんと楽しむ



## 眼と & 脳と

老眼

疲れ目

こんなことはありませんか?

- ✓ 人の名前が思い出せない
- ✓ 何をしようとしたか忘れる
- ✓ 小さな文字が見にくくなった

物忘れ

認知症

日々のトレーニングで眼や脳は活性化され若々しさを取り戻すことができます。

ブルブルくんと一緒に楽しく気軽にできるトレーニングを集めました。

どんどん挑戦して、スッキリ若々しい眼と脳を目指しましょう!

ちょうやくせい  
跳躍性眼球運動

跳躍性眼球運動は、ある1点から別の1点へ視線をジャンプさせる眼球運動です。本を読んでいて、行の終わりの文字から次の行の頭まで跳ぶ時や、人混みの中から目的の人を探すなど、すばやく眼を動かして対象物を捉える力を鍛える運動です。



カタカナ表

上から順に枠の穴を飛ばして  
文字だけを声に出して読みましょう。



「よこ読みの後はたて読みにチャレンジ!」

ユ			タ		ラ	カ	エ
		チ	リ	ウ	ナ		ノ
ト	セ			ア	ミ	キ	
	ソ	イ					ネ
			ニ		ハ		
オ	ヤ	ヲ	ヌ	レ		ユ	
マ		ヒ		ロ	ウ		ク
	ス		カ		ヘ		フ
ア	ホ		エ	ワ	ム	ケ	
ヨ		シ		ン	コ		オ
	ル		サ				
ツ		モ		メ	イ	テ	ミ



ついでに  
**追従性眼球運動**

追従性眼球運動は、線や動いている物体を眼で追ったりする眼球運動です。動いているものや本に書かれた文字などを眼で滑らかに追いかける機能を鍛える運動です。

途中で横道に  
それじゃダメだよ!

目が回らないように  
気を付けてね!

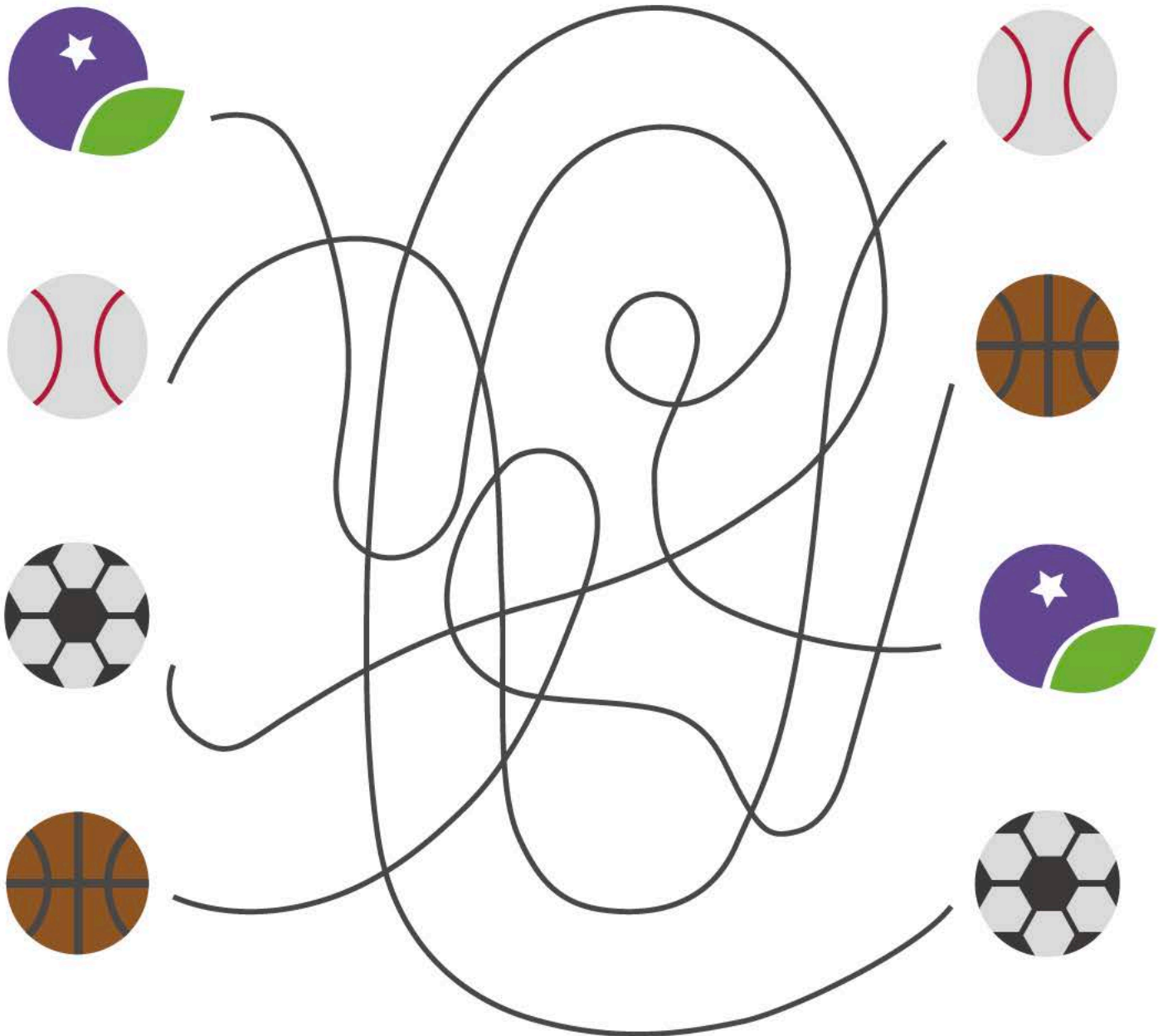


**線めいろ**

同じ絵を結ぶ線を  
迷子にならず目でたどりましょう。



「指でたどらず目だけを動かして挑戦してみてください!」



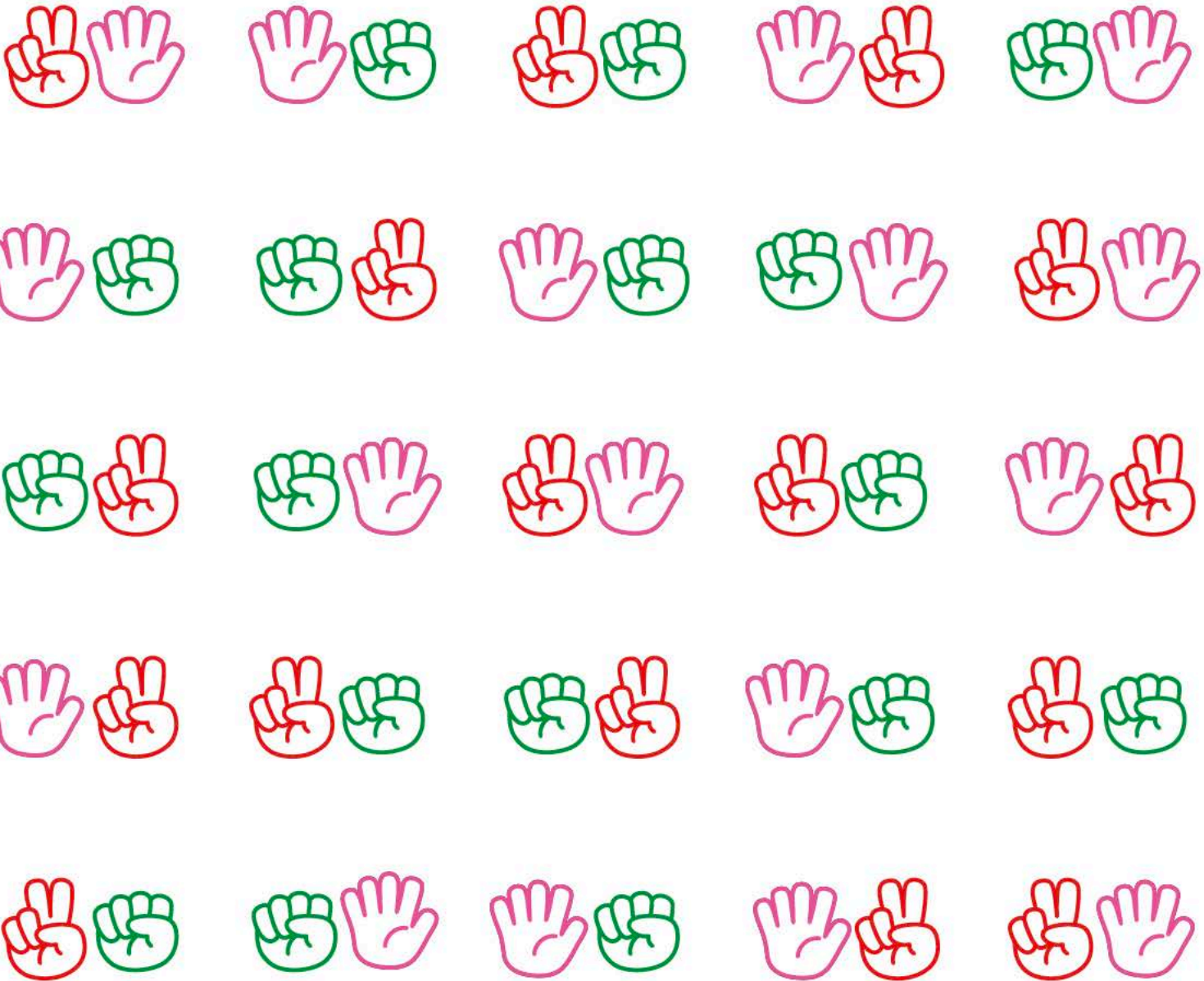


## グーチョキパーのトレーニング

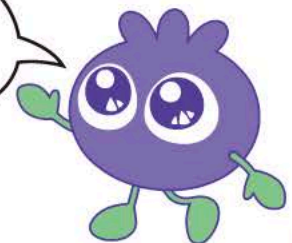
手のイラストを見て「チョキ・パー」「パー・グー」などと言いながら、イラストと同じ手を出す、眼と体のチームワークを鍛える運動です。音楽をかけたり手拍子をしたり、リズムにのりながらトレーニングしましょう。



左上からよこ方向へできたら、今度は右上からたて方向へもチャレンジしてね！



速さは競わなくていいけど、何秒でできるか測りながらすると、トレーニング効果が実感できるよ。







# ぬりえ

指先を使うぬりえは、脳を刺激することにも役立ちます。  
下のイラストに、素敵な色を塗ってくださいね。

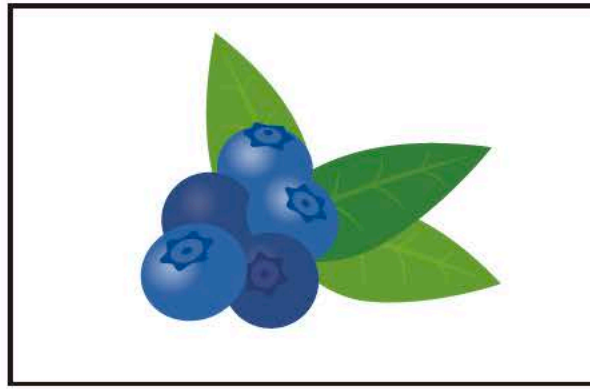
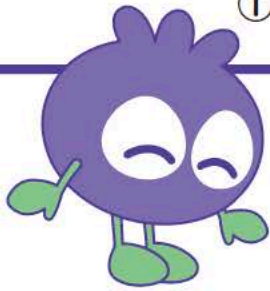


**HAPPY HALLOWEEN**

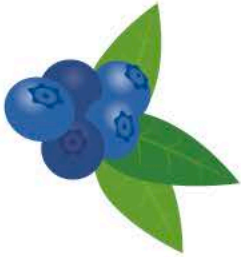


## 回転クイズ

下に並んでいるのはブルーベリーのイラストの方向を変えたり、反転させたものです。下のイラストと全く同じ向きなのはどれでしょうか？  
①～⑨の中から選んでください。



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨

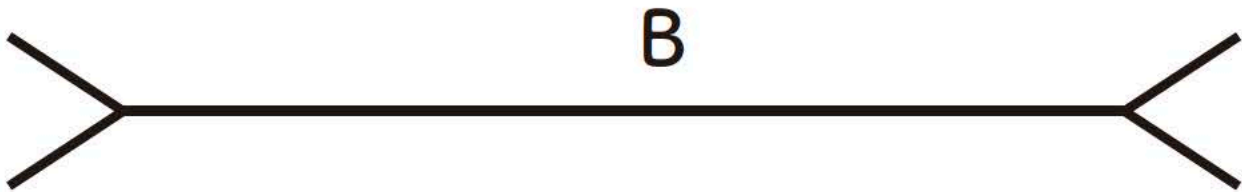
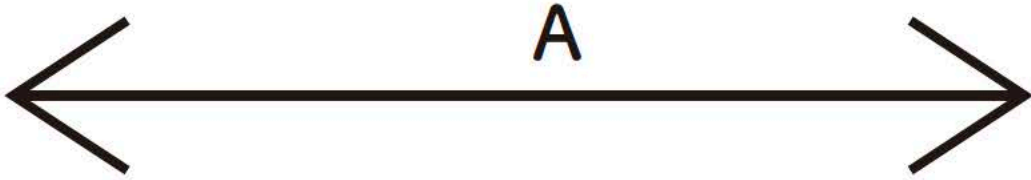


答えは20ページにあります



さくし  
錯視

どの線が一番長いでしょうか？



- ① Aが長い
- ② Bが長い
- ③ Cが長い
- ④どれも同じ

答えは20ページにあります



## 眼トレ(ビジョントレーニング)で期待される5つの効果👁️👁️

- 1 素早く目を動かし、見たいものを見られるようになる
- 2 左右の目のバランスを整える
- 3 見たものを認識し、記憶しやすくなる
- 4 目と体を協調して使えるようになる
- 5 周辺視野を広げることができる

⚠️ 目に病気がある方は、トレーニングの実施について主治医にご確認ください。  
目を動かしはじめて目の痛みを感じるがあったら、中断して眼科を受診してください。



## 脳トレ

答え合わせ

回転クイズ 18ページ

錯視 19ページ

⑥

④ どれも同じ

私たちは目で捉えたものを脳が認識することで、「見る」ことができています。つまり、目の健康を保つには脳も活性化させる必要があります。また、脳は目から得た情報を取捨選択、加工・補正を行うことから、「錯視」といって現実とは違って見えたり、見えていない部分を補ったりしています。その為、病気などで視野が欠損していても気づきにくくなることから、早期発見・早期治療のためにも、片目ずつの検査、定期的な眼科検診が大切です。

人間の目や  
脳って不思議ね



もっといろんな眼トレ(ビジョントレーニング)に挑戦!



ME NO KO TO 365

目の健康を守るための体操「メノコト体操」をはじめ、ビジョントレーニングもレベル別にご紹介しています。



LIVE わかさニュース 20分で目すっきり! メノコトLIVE

見る力を鍛える  
ビジョントレーニング



スタッフと一緒に挑戦!  
10月4日(金)12時~生配信!  
ご都合の合わない方は見逃し配信をチェック  
わかさ生活スタッフが生配信と一緒に楽しく見る力を鍛えるビジョントレーニングに挑戦!

