

専門家が実践する セルフケア

心身の不調を予防するために、その分野の専門家はどのような「セルフケア」を実践しているのかをご紹介します。

テーマ

目



【監修】
日本リバーズ
院長
こんの せいし
今野 清志さん

視力・聴力回復の専門家。中医学を基礎とした、薬を使わないアプローチを提唱している。テレビやYouTube、書籍を通じて、誰もが簡単にできる目や耳を良くするためのエクササイズを紹介。著書に『目は1分でよくなる!』（自由国民社）などがある。



目の特徴と重要性を知ろう!

目は、人が五感から得る情報の8割を占めるといわれるほど重要な役割を果たしています。しかし、現代はスマホやパソコンの普及により、目を酷使する時代となりました。画面を長時間見続けたり、同じ姿勢を取り続けたりすることで、眼の筋肉や全身の血流が滞り、酸素不足になります。これが視力低下の大きな原因の1つです。

◆スマホなどの長時間利用は…

目の筋肉が緊張し、血行不良と酸素不足を招きます。目に栄養が行き渡らなくなるため、老眼や白内障、飛蚊症、緑内障などのリスクが高まります。

◆偏った食事をしていると…

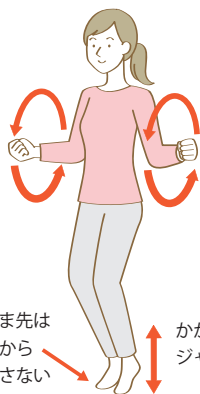
どんなに目のケアをしても効果が半減します。バランスの良い食事をし、目に良いとされるβカロチンを含むニンジンなどを積極的に取りましょう。

予防
care

対策
care

身体にしっかりと酸素を取り入れ、血流を良くすることが、視力低下の予防・対策になります!

【エア縄跳び】



目標

1分間で
40~50回
1日合計
500回以上

つま先は床から離さない
かかとをジャンプ

1 軽くひざを曲げ、つま先は床（地面）から離さず、かかとをジャンプするような感じで軽く上下させ、それに合わせて手は縄を回すように動かす。

コツ なるべく1分間、連続で行う。1分間で40~50回跳ぶようなスピードで行い、1日の合計が500回以上だと◎。

ジャンプで胃腸をほぐすと自律神経が整い、血行が良くなる

【ペットボトル呼吸法】

1

[準備] 500ミリリットルの柔らかいペットボトルの底に、千枚通しなどで直径1.5~2ミリの穴を3か所開ける。

目標

1日
10回から
1日合計
50回

2

飲み口をくわえたまま、鼻から深く息を吸い込み、6秒以上かけて口から息を吐き切る。1日10回から始め、50回を目標にする。



鼻から深く吸い込む



口から息を吐き切る

身体に酸素を取り入れることで、視力障害を予防・改善する

【タッピング法】

コツ

親指以外の4本の指先で、皮膚が赤くならない程度の強さでトントンと叩く。

各5回

1

眉間からこめかみに向かい、眉毛の上に沿ってタッピング。



2

目の1センチ下を、目頭から目尻に向かいタッピング。



3

こめかみから頭頂に向かいタッピング。



筋肉、骨、皮膚を同時に刺激して血流を促進する

POINT

起きている時間が長いほど、目には負担がかかります。遅くとも0時には寝て、自分に合った睡眠時間を確保しましょう!

こんなときは
迷わず! 病院へ

- ◆数分~数日の間に、急激な視力低下を感じたとき → 角膜に傷、感染症、急性緑内障発作などの可能性
- ◆数日~数週間で、急に視野が欠ける症状を感じるようになったとき → 網膜剥離などの可能性
- ◆急に物が二重、三重に見えるとき → 脳梗塞、脳動脈瘤、脳腫瘍の可能性