

15万部突破!! テレビで大反響!! 1日3分 見るだけ!!

# 『日めくり まいにち、眼トレ』

テレビで人気の医学博士 日比野 佐和子 著



A4変判 36P 価格:1000円+税 2015年9月12日発売予定 扶桑社

日比野佐和子 (ひびの・さわこ)

Rサイエンスクリニック広尾院長・医学博士。大阪大学大学院医学系研究科臨床遺伝子治療学特任准教授兼務。内科医、皮膚科医、眼科医、アンチエイジングドクター(日本抗加齢医学会専門医)。大阪大学医学部大学院医学系研究科卒業・博士課程修了。同志社大学アンチエイジングリサーチセンター講師、森ノ宮医療大学保健医療学部准教授、ルイ・バスツール医学研究センター基礎研究部アンチエイジング医学研究室室長を経て、平成25年に院長に就任。真摯なカウンセリングで、多くのスポーツ選手や著名人にも信頼されている。著書に『9割の老眼は自分で治せる』(中経出版)などがある。テレビや雑誌などメディアで活躍中。

ピントが合わない!  
小さい文字が見えない!  
最近、目が悪くなった~!  
いま  
スマホ老眼が急増中!!  
でも  
1日3分の眼トレで  
視力は自分で改善できま  
す!

ピント合わせに効果抜群の近見輻棘票つき

老眼度が測れる近見視力表つき  
目に効く健康メモも満載!  
近視・遠視・老眼にも◎!

平面遠近読み取りトレーニング 1

やり方  
① 顔を動かさずに目だけを動かして、50の順に文字を読み取ります。

② ①~⑤を3回程度くり返しましょう。

螺旋トレーニング 1

やり方  
① 顔を動かさずに目だけを動かして、スタートからゴールまで線をたどりましょう。

② ゴールに着いたら目だけ戻して、スタートへ向き直ります。

コントラストトレーニング 1

やり方  
① 対照色を組み合わせた6つの四角を、それぞれ5秒ずつ見ます。

② 次にそれぞれを10秒ずつ見ていきましょう。

指スライド

やり方  
① 顔の前に親指を立てて、爪を凝視します。

② 凝視したまま1秒で遠ざけます。

③ 凝視したまま1秒で近づけます。

④ ①~③を3回程度くり返しましょう。

視点移動トレーニング 1

やり方  
① 顔を動かさずに目だけを動かして、黒丸を左上から右下の順に読み取ります。

② ①を3回程度くり返します。

8の字トレーニング

やり方  
① 人差し指で親指の先に8の字を書くように動かします。

② 顔を動かさずに目だけを動かして、書き進みます。

③ ①②を3回くり返します。

近見視力表

やり方  
① 顔を動かさずに目だけを動かして、20cmの距離から文字を読み取ります。

② ①を3回くり返します。

特集! 3点寄り目カード

やり方  
① 視線を真横に近づけて、顔とカードが真横になるように目で見て確認を繰り返します。

② 一番近い黒い点を1秒、凝視します。

③ 真ん中の黒い点を1秒、凝視します。

④ 一番遠い黒い点を1秒、凝視します。

⑤ ②~④を3回くり返しましょう。