近視、老眼の視力が猛烈急上昇！緑内障、白内障に効いた！《視力向上ゾーン》大発見

# 一分でできる視力向上ゾーンで近視、乱視、老眼が大改善し目がすごくすっきり

諫山保徳（北海道・48歳・会社経営）

## ▶▶目が疲れたら▶▶すぐにやった

三年前の四十六歳まで、二・〇の視力が自慢で、近視も老眼もなかったのです。私は、周りからも驚異の視力だといわれ続け、検眼表の二・〇のところを、三、四㍍離れたところからでも見ることができました。

天文年鑑で、目がいい人はスバルという星座の星の数を数えられる、というのを読んだことがあります。試しに、スバルを見ると、私は二一個まで数えられたのです。二〇個数えられて三・〇、四〇個以上数えられたら四・〇と書いてあったので、私の視力は、三・〇だったということになります。

それくらい目がよかった私も、ついに視力が衰え始めたのです。去年の二月にスキーに行ったとき、滑るスピードが上がると、周りの景色がかなりぼやけて見えにくくなりました。スキー歴の長い私ですが、こんなことは初めてでした。

眼科で見てもらうと、視力が極端に落ちていました。右目が〇・五、左目が〇・七で、近視ばかりか乱視もあったのです。

そういえば、車の運転をしていても、「道路標識がなんとなく見えにくいなあ」とは思っていました。二・〇だったのが一気に〇・五まで落ちていて、乱視もあれば、そりゃあ見えにくいわけです。

老眼も始まっていたのでしょう。以前に比べて、新聞などが読みづらくなっていたのです。

それまで目には自信を持っていたわけですから、当初はショックでした。

「このままでは眼鏡をかけなくてはいけない。なんとか、眼鏡をかけずに済ませたい。視力を少しでも戻す方法はないものか」と、私は考えたのです。

そんなときに見つけたのが、須藤隆昭（七八㌻参照）先生の治療院でした。

治療を受けながら、家では、先生から教えてもらった「目の体操」をやったのです。治療は一〇回通って終了し、後は自宅で目の体操をやりました。

目の体操は目が疲れたり、目がぼやっとしていると感じたら、その場でやるようにしました。車の運転の最中だったら、信号待ちのときにやるのです。

## ▶▶やると視界が▶▶ブワッと開く！

やり方は、こうです。左右のまゆの間を親指の腹で八回押すのを三セットやります。次に、親指と人差し指で鼻のつけ根をつまんで八秒間押すのを三セット、小鼻の横から指の横幅二本分離れたところを、人差し指の腹で円を描くように八秒間もむのを三セット。

そして、目の周囲を一周八秒間かけて人差し指の腹でテンテンと押していくのを三セット。こめかみの四㌢くらい上を、真ん中の三本の指で八秒間

もむのを三セットと、首の後ろのくぼみを親指の腹で八秒間強く押し込むのを三セットです。

このように書くと、一見、大変そうですが、すぐ覚えられます。全部で二分、早いときは一分で終わります。やると目がすっきりし、視界がブワッと開くような感じです。

目のかすみも取れた諫山さん

目の体操をやるようになってから、運転中の道路標識が見やすくなりました。

また、視力が落ちてから、朝起きてしばらくは目がぼやっとしていましたが、その目のかすみもなくなりました。

新聞の読みづらさも、明らかに解消してきました。

これは効いているにちがいないと思いながら、三ヵ月くらい続けたころのことです。視力を測ってみたら、見事よくなっていました。〇・五だった右目が〇・九、〇・七だった左目が一・〇に回復したのです。

この視力なら、眼鏡をかける必要はありません。まずはひと安心、という感じでした。

それからも、目がショボショボしたり、目の奥が重く感じたりしたら、目の体操をやっています。一年後の今も、視力は維持できています。

首や肩のこりが軽くなり、体調もよくなって、疲れにくくなったのもうれしいことです。

## 〇・三以上の人には卓越した効果が続出

杏園堂鍼灸院院長　須藤隆昭（すどうたかあき）

諫山さんは老眼と眼精疲労が重なり視力が低下しましたが、もともと〇・三以上視力があったので、目の体操の効果が顕著に出たのです。経験的に、〇・三以上視力がある人には、卓越した効果が得られるようです。

眼精疲労が続くと、目の筋肉の緊張から目の調節力が低下し、見えにくくなりますが、目の体操を行うとその緊張を取ることができます。

目の緊張が解消し見やすくなると、無理な姿勢が改善され、首や肩のこりも取れます。目の体操には、首や肩に効くツボ刺激も組み込まれているので、こり解消にも大いに役立ちます。