



メガネを必要とする場合は、たいてい黒板の字がいちばん前列の席でも見えにくい、あるいは日常生活で不便を感じるといったケースが多いようですが、大切なことは「視力低下＝メガネ」ではなく、最初に医師の検診を受けることです。

検診の結果、仮性近視か軽度の近視や遠視で、ほかに目の病気などがなければ、メガネをかけるよりも当センターでの視力回復トレーニングを勧めます。

現在、日本では裸眼視力が両眼で0.7以上あれば、不自由することはありません。たとえば、子どもの場合には、学校での席順がいちばん後ろでも黒板の字の見え方には全く差しつかえないし、大人の場合でも、普通自動車の免許を取る場合、両眼で0.7以上あれば、メガネは不要です。したがって、裸眼視力が両眼で0.7（その前

後も含む）以上であれば、すぐにメガネを使用するのではなく、少し様子を見るか、または視力回復訓練を行うほうがよいのです。

すでにメガネを使用している人でも、ほかに目の病気などがない場合は、九八ページの「現在メガネをかけている人の心得」の項を読んで、今までの使用法が正しかったかどうかを確認してみてください。さらに、裸眼視力をこれ以上低下させない、少しでもメガネの度を軽くしていくための訓練を一度試みてはいかがでしょうか。

訓練により、現在使用しているメガネよりも、以前使用していた度の軽いメガネで十分見えるようになった人も、数多くいます。

メガネを新たにかけるにしても、現在使用している人（買い替え時期を含む）にしても、使用するかどうかの判断は慎重にすることが大切です。

メガネをかけるべきかどうかの判定

●現在メガネを使用している人●

●仮性近視か両眼で0.7以上の人●

ときどきかけるか、視力回復訓練を行う

すぐにメガネをかけずに視力回復訓練を行う



現在、日本では裸眼視力が両眼で0.7以上あれば、日常生活に不自由はしません



●メガネをかける場合は●



適切な指導をしてくれる店で選ぶ