

コルシカルビジョントレーニング

コルシカルビジョントレーニングは、軽度から強度の近視（強度の近視の場合はメガネをかけて行うこともある）の人や、軽度の遠視・乱視の人に適したトレーニングです。

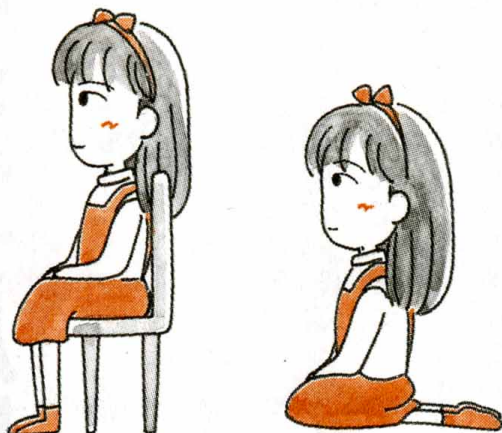
コルシカルビジョンとは「集合視標」という意味で、次のページの写真のように、八角形の本体の各辺にランドルト氏環といわれる「C」が8個、さまざまな方向を向いて並んでいます。この用具は視力表A II型（厚生省承認五四B一三九〇号）で、裏には3枚のリングがセットされています。「C」の大きさは0・2から2・0まで裏表12種類あり、どのような視力の人でもトレーニングが行えます。1回のトレーニング時間は約10分間ですが、目の筋肉のリハビリテーションですので、1回より2回、2回より3回と、繰り返して行うのが望ましいでしょう。

トレーニングの準備として、椅子に座るか正座をして、そのときの眼の高さが視力表A II型の中心部にくるようにします。明るさは、むやみに明るくせず、ふだんの生活のままの明るさでいいです。ただし、直射日光がA II型に当たったり、訓練している人に反射する場所は避けましょう。

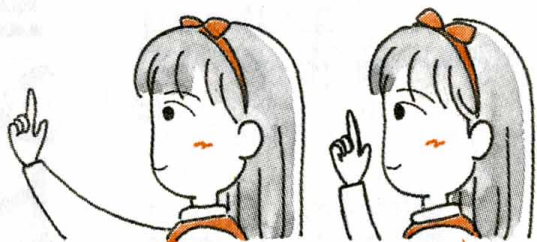
具体的なトレーニングの方法を説明します。まず、開始位置を決めます。開始位置とは、1番の「C」の方向が見えるか見えないかのぎりぎりのところからです。専用のトレーニングテープに合わせて始めましょう。遠近を規則正しく交互に見ながら約30センチずつ後退し、少しずつ遠くで焦点を合わせます。

子供にとって、このトレーニングは単調で、いやになることもあるかもしれません。お母さんの愛情と励まし、そして家族の協力が大切です。

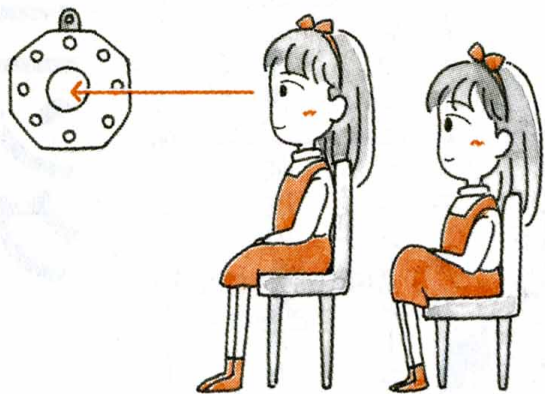
コルシカルビジョンによる訓練法（厚生省承認54B1390号）



① 椅子に座るか正座をする（眼の高さが視力表の中心にくるように）。「C」が見えるか見えないかのぎりぎりのところから見始める



② まず15秒間「C」を見る。次に指紋がはつきり見えるところまで指を近づけて見る。そして指を遠ざけて見る（指を見るのは5秒間）



③ 「C」が見えたら、30センチずつ後ろへ下がって、②を繰り返す

