

# 一度良くなってもまた悪くなるのでは？

## ●訓練の習慣化により視力の再低下は防げる

視力回復訓練の最大の利点は「どこでも簡単にできる」ということです。その訓練で得た視力は、確実に守ることができます。

「室内凝視訓練法」を主にした当センターでの訓練方法の基本は「遠くを見る」ということにあります。ですから、訓練がしっかりと習慣化されていけば、日常生活の中でも訓練を実践することができます。

ふつう、近視の人は、見にくいものをわざわざ見ようとするのは、ほとんどないでしょう。そのため、毛様体筋の緊張がゆるむことが少なくなり、徐々に近視も進行してしまいます。

ところが、訓練が身につけている人は、見にくいものでも見るようにすることが習慣になっていくため、毛様体筋の緊張をゆるめることにつな

がっていきます。ですから、訓練が身につけていない人と比べると、眼の使い方が根本的に違ってきます。その違いが、視力の再低下を防ぐために大切なのです。

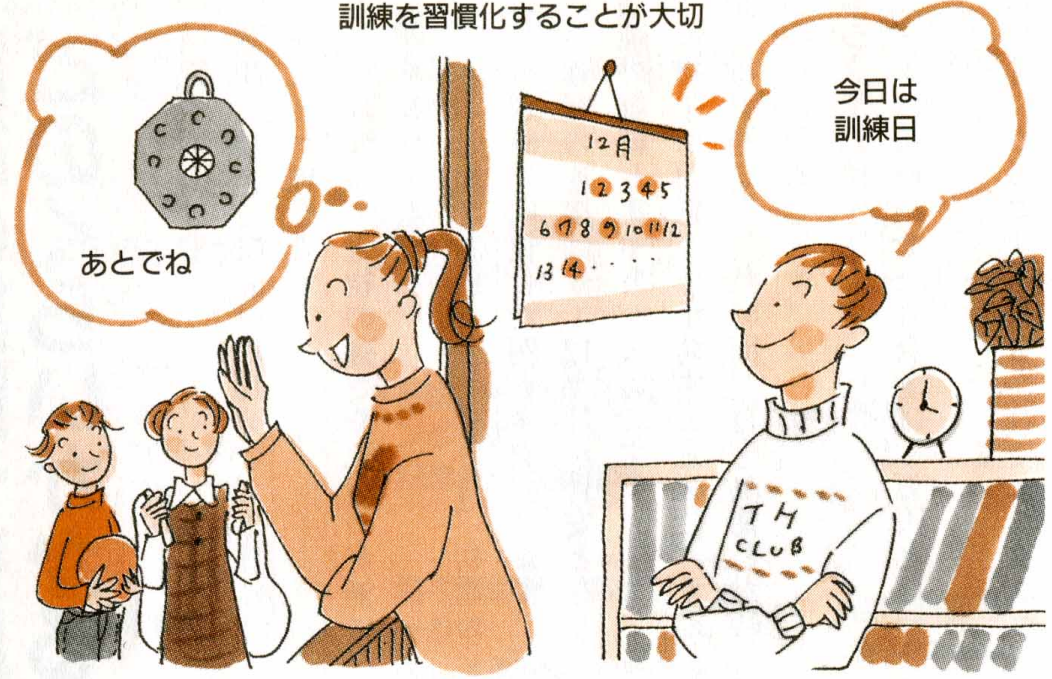
また、センターで指導している日常生活の改善も、視力低下の予防に大きな役割を果たしています。視力の回復には、毎日の生活の中で、視力低下の原因となるものをなくし、眼の負担を軽くすることが大切なのです。

## ●回復後も定期的に視力の測定を

1年間に視力を測定する回数は、多い人でも、2〜3回ぐらいでしょう。東京視力回復センターでは、訓練終了後も1〜2か月に1回の定期視力測定を行って、視力と屈折度数を調べています。定期的に自分の視力を知るということも、視力の再低下を防ぐことにつながります。

## 訓練で良くなった眼を悪くしないために

### 訓練を習慣化することが大切



### 日常生活を改善する

