

# メガネを使い始めた人は？

## ●正しいメガネの使い方が、視力低下を防ぐ

「メガネをかけたりはずしたりすると視力が低下する」とか、「視力低下＝即メガネ」など、メガネに対するいろいろな意見を耳にしますが、近視、遠視、乱視などの違いにより、当然メガネの使い方も変わってきます。

また、メガネを正しく使うことが視力低下を防ぐことにもなります。

## ●近視でも、見える距離はメガネを使わない

いま、近視でメガネをかけている人は、少しの間メガネをはずして、この本を30センチぐらい離して見てください。強い近視の人はともかく、軽度から中度の近視の人はよく見えるはず。近視の人は遠くは見にくくても、30センチぐらいの物はよく見えるのですから、そのようなときにメガネを使う必要はありません。メガネをはずして

見たほうが、眼にかかる負担も少ないのです。

遠視や乱視は、度が強ければメガネが必要になります。ただし、年齢、環境の違いにより、メガネの度の強さや使い方も異なってきます。

## ●メガネをかけていても視力の回復は可能

結論からいうと、メガネの度が合っていて、正しい使い方をしていれば、トレーニングによって視力低下の進行を防ぎ、また視力の回復も可能といえます。当センターでは、メガネを使い始めて10年以上たった人でも、トレーニングにより、視力が回復しています。メガネをかけている人の視力の回復には、屈折異常の種類、度の強さにより個人差があります。完全にメガネをはずせるところまではいかないとしても、視力が上がり不自由しなくなった、家の中ではメガネが必要なくなった、などの例が数多くあります。

## 正しいメガネの使い方をしよう

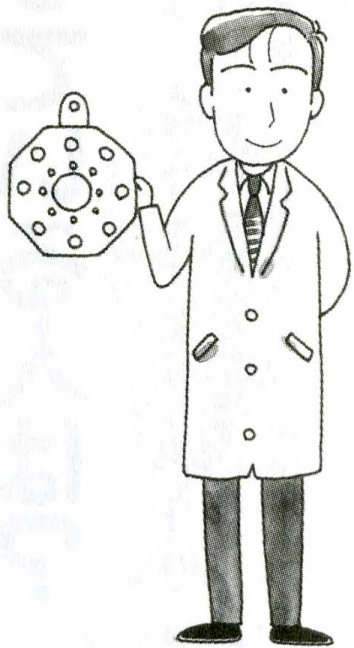


近くの物を見る時は  
メガネをはずしてから

比較的軽い近視の人は、勉強・読書時にはメガネをはずす

遠くの物を見る時は、きちんと度の合ったメガネをかける  
(子供の場合は、0.7の視力になるぐらいの度の弱いメガネをかける)

## メガネをかけていてもあきらめずにトレーニングを



度の弱いメガネだけど、だんだん見えてきたわ

低矯正メガネをかけてトレーニングを行う(ただし、弱視の場合は最も良い視力が出るメガネをかける)