

眼を守るために ～アイ・ケア～



Special Olympics
Lions Clubs International
Opening Eyes[®]





ちゃんと見えてるから大丈夫
そう思っていないかな？



見逃さないで！
アスリートの眼の異常



実は見えていなくても
「見えない！」とは言わない！



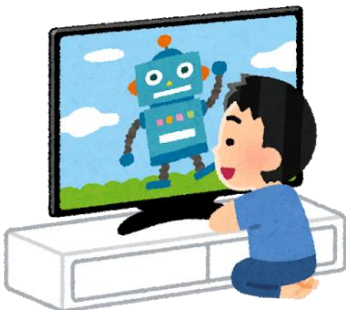
こんな生活していませんか？



夜更かししてゲームばかり！

勉強するのに姿勢が悪い！

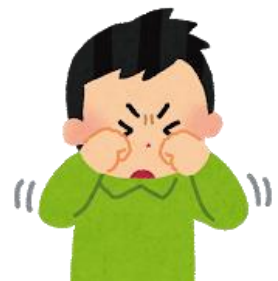
こんなしぐさは要注意！



TVを近づいてみるようになった



眼を細める



眼をよくこする



アスリートの眼を守る3つの約束



目を休めよう！



ゲームは時間を決めて！



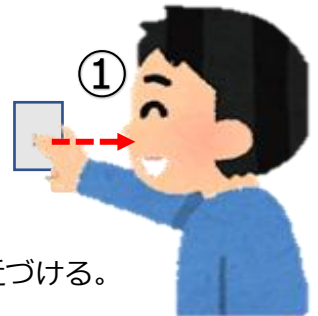
ゲームの後は遠くを見よう！

毎日やろう目の体操

1. ゲームの後にピント合わせの柔軟性

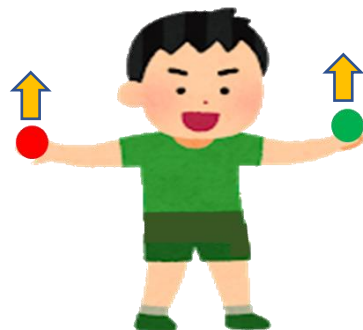
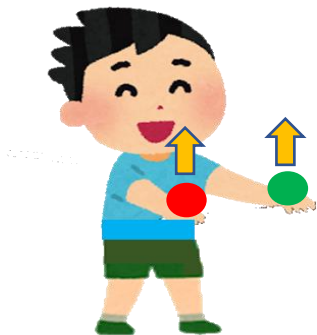


②



- ① 腕をいっぱい伸ばし、ポケットカレンダーを持ちゆっくり眼に近づける。
- ② 手に持ったカレンダーの文字が**ボケたら**、素早く壁に張ったカレンダーに焦点を合わせよう。

2. お手玉できるかな？

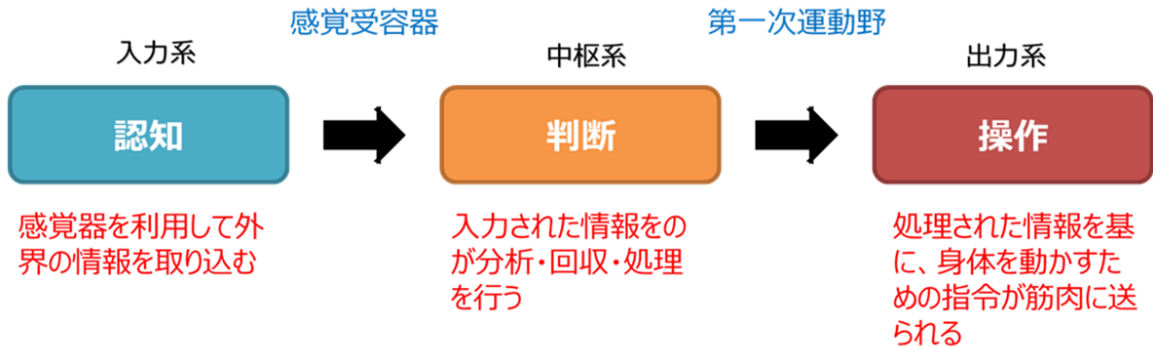


両手にボールをもって、壁に張ったカレンダーを見たまま、両手のボールを上へ投げ、ボールを見ないままキャッチしてみよう。
慣れてきたら、だんだんと手の間隔を広げたり、歩きながらやってみよう。
運動に必要な眼の使い方がトレーニングできるよ！ みんな、うまく出来るかな？

ファミリー・コーチの方へ



アスリートたちにとって、スポーツを行う際に、運動能力を向上させることは非常に重要なことです。しかし、体力や筋力、運動能力を鍛えるだけでなく、鍛えた運動能力を効率よく発揮させるためには、視覚機能と呼ばれる眼の能力が非常に重要なポイントになります。



人間のからだ動く仕組みは図のようなフィードバックグループの繰り返しであり、外界の情報を感覚器（眼や耳など）から取り込むことから始まります。眼は入力情報の85%～90%を占めていると考えられています。

アスリートの眼が危ない！

最近のアスリートを取り巻く視環境は携帯電話をはじめ、携帯ゲーム機などの携帯デバイスの普及により非常に厳しくなっています。長い時間携帯ゲームやスマホなどを続けることにより、ピント合わせ(調節機能)が過度の緊張を強いられ、眼のシステムに不具合が生じるケースが非常に多くなっています。

スマホやゲームによる視機能不良



近くを見るために水晶体を膨らませる

遠くを見るために水晶体を薄くする

近くを見る時間が長くなれば、常に水晶体を膨らませている（毛様体筋を緊張させている）ことになり、毛様体筋の過度な収縮により調節しすぎる状態（調節緊張状態）になってしまうことを意味しています。