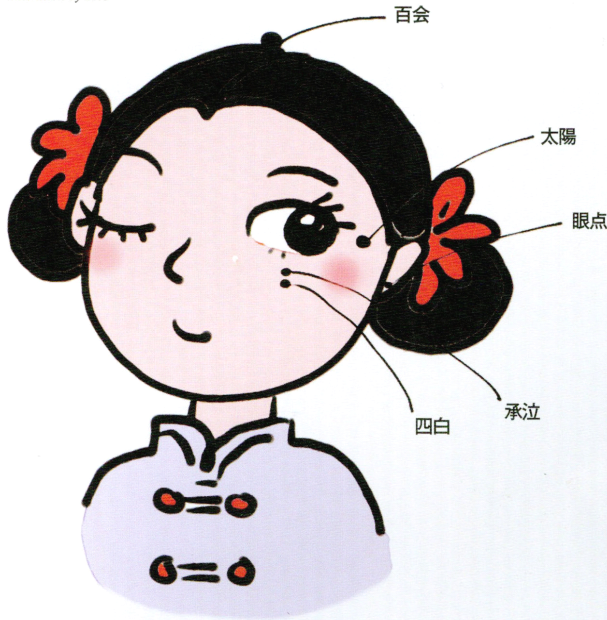


Illustration by EKO



視力回復に効果がある経穴（ツボ）。耳たぶの「眼点」は、爪楊枝などで押しても良い。

「めがね」「老眼鏡」よ、さようなら！ 近視も老眼も斜視も 原因は酸素不足だった！

今野清志

日本リハース・目の美容専門学校 校長

日向悦子 / 文

ストレスは多いし、コンピューターなど目を酷使用する状況に置かれる現代人。最近はずいぶん近視や若い人の老眼も増えている。だけど、あきらめないで欲しい。原因が分かれば、回復への方法はあるのだ！

視力が回復すると健康に

「人間は情報の8割以上を視覚から得ているのに、みんな目に対する意識があまりにも低いですね。目はすごく大切です！」

独自の視力回復法を開発し、成果を上げてきたという、日本リハース・目の美容室院長の今野清志氏（55）は語る。ひよんな事から中国医学のすばらしさを知り、中国に渡って研究を積んだ。予防医学には何がよいかと考えていたところ、視力回復に行き着いたのだという。

「視力低下の原因は何か？ 他の病気と同じなんです。酸素の欠乏なんですよ。血流障害です。視力が回復すると、身体全体の調子も良くなります。もちろん美容だって良いんですよ」

人間は1日に1万7千回から2万

Photo by Masa



「目がよくなると美男美女になりますよ（笑）」

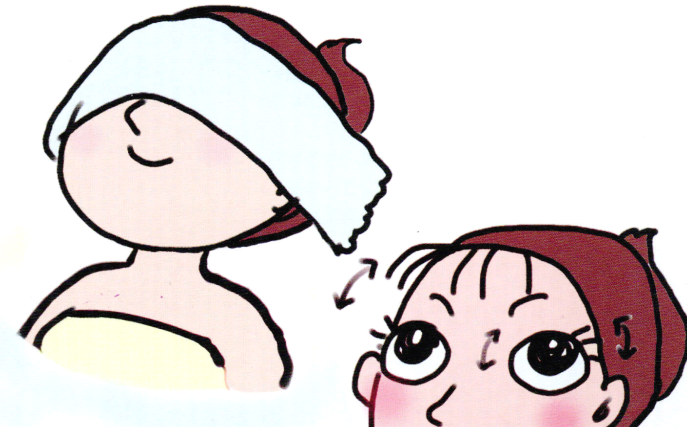
回も瞬きしているという。目を支える眼筋は1日に10万回以上動いている。眼筋が疲労すると、ピントが合わせられなくなり、近視になったりするのだという。

「老眼だって、歳だから仕方がないなんてあきらめているけれど、本当は目の栄養失調なんです。最近では、若い人の老眼も多いでしょう？ 今はストレスが多いし、長時間パソコンを見たりして目は疲れていますから」

ギクッ！ それって、私のことじゃないか？ 食事など、出来ることには気をつけているけれど、徹夜、睡眠不足、長時間のパソコン操作。締め切りのストレス…

「最悪ですね（笑）。取材に来られる方はみんなそうですけど。百聞は一見にしかずだから、ちよつとやってみましょうか？」

自宅で出来る血流促進法



目の周囲の打圧

- ① 眉の上を耳のほうに向かってトントンと打圧(5回)。
- ② 両手使用の場合は、眉上から左右の耳に向かって、リズム良くトントンと打圧(5回)。
- ③ 目の下を目頭から目尻までトントンと打圧(5回)。
- ④ 両手で太陽(眉と目尻を伸ばすと交わるあたりにくぼみがある)のツボへ向かってトントン進み、こんどは耳の上から頭部の百会まで打圧(5回)。



入浴時に濡れタオルを使って

- ① 入浴時に、お湯で濡らしたタオルを2つに折って両目に被せる。
 - ② 適当な圧がかかる(眼球が動かないくらいの圧)。
 - ③ 目を真上のほうに上げる(6秒間)。実際は圧があるので、動かない。
 - ④ 目を真下のほうに下げる(6秒間)。
 - ⑤ 目を右のほうに向ける(6秒間)。
 - ⑥ 目を左のほうに向ける(6秒間)。
 - ⑦ ③~⑥を3回繰り返す。
 - ⑧ タオルを外して目を大きく開け、6秒間そのまま。
 - ⑨ 目をぐるぐる左右に3回まわす。
- ※ 眼球が動くようになったら、タオルの折り数を増やして圧を強くする。



目の周囲のこすりと指圧

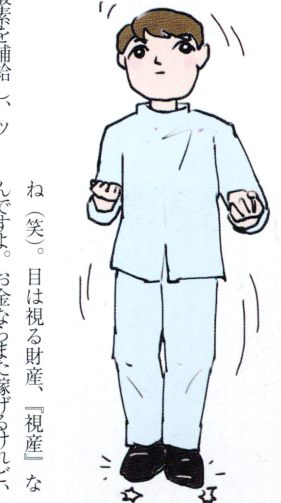
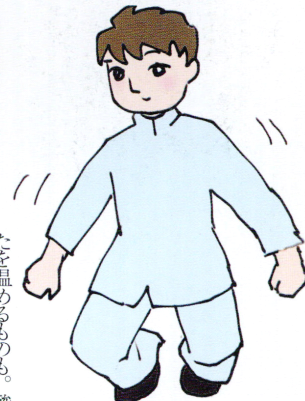
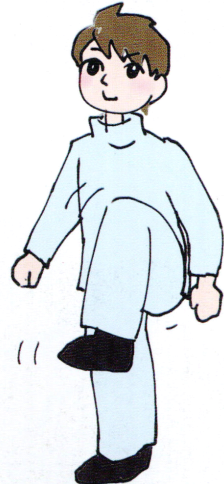
- ① 目頭から目尻まで、眼窩の下から軽くこする。太陽のツボで3秒、軽く圧を入れ静止。
- ② 目頭から目尻まで、眼窩の上から軽くこする。太陽のツボで3秒、軽く圧を入れ静止。
- ③ 目頭から承泣(眼窩下縁の中央)のツボを通して太陽のツボまでこすり、太陽のツボで3秒軽く圧を入れ静止。
- ④ 目頭から四白(承泣の1cmくらい下)のツボを通して太陽のツボまでこすり、太陽のツボで3秒軽く圧を入れ静止。
- ⑤ 目頭から目尻まで眼窩の上に沿って軽くこする。太陽のツボで3秒軽く圧を入れ静止。
- ⑥ 目頭から眉上を通して太陽のツボまでこする。太陽のツボで3秒軽く圧を入れ静止。
- ⑦ 目頭から眉の1センチ上を通して太陽のツボまでこする。太陽のツボで3秒軽く圧を入れ静止。



酸素を吸入しながらツボからエネルギーを流して気のめぐりを良くする。

胃腸を上げて自律神経を活性化

- ①もも上げ。太ももを高く上げ下げする。左右行う。
- ②スクワット。バランスを保ちつつ、膝を曲げて腰を落とす。猫背にならないように注意。膝を曲げ伸ばしする。
- ③ジャンプ。その場で、縄跳びをする気持ちで軽くジャンプを繰り返す。①～③を少なくとも100回ずつ、合計300回以上行う。



「目は大事な視産です」

そういうわけで、今野氏が開発したというアイトレーナー器を体験すること。ベッドに横たわり、まずは酸素を吸入だ。10リットルの濃縮酸素を吸入する。それから4種の器具で、目の周辺のツボなどを刺激する。鍼のようにピリツとした刺激があるものや、まぶ

たを温めるものも。酸素を補給し、ツボの刺激で自律神経を調べていくので、うーん、なんか気持ちいい。時間の関係で、通常より少し短めだったけれど、終わってみると、頭が軽くなっていた！

「あなたは今自律神経の働きが落ちていいるから、少し反応が遅いですね。生活に気をつけて、マッサージとかして下さいね。お金も掛からないし、20日やったら全然違いますよ。私なんか、電車に乗ったら目のマッサージをして、それからクワーツと寝るんですよ。みんな何しているんだらうって見るけど



上下眼窩の縁を圧す

- ①目頭から眼窩に沿って、上から目尻方向に軽く中指で圧を入れる(約5箇所)。
- ②目頭から眼窩に沿って、下から目尻方向に軽く中指で圧を入れる(約5箇所)。
- ③眉の上を押し上げて、6秒静止。眉の上、5箇所を同様に。
- ④眉上を軽くつまみ上げ、6秒引っ張る。5箇所。

ね(笑)。目は視る財産、「視産」なんです。お金ならまた稼げるけれど、視産は失ったら取り戻すのは難しいから、大事にしましょうという運動をやっています」