

•WOCで変わる。1回3分間の新習慣。

瞳すっきり、視界くっきり

【眼トレ】のすすめ

株式会社コスモ技研

WOC-iproとは

眼科業界50年余の実績をもつ医療機器メーカーが開発

1970年、奈良県立医大の指導のもと、眼の近視化を防ぎ、疲れを癒すことで眼のストレスを緩和させ、目の緊張を除去する【ワック医療機器 Dシリーズ】が販売されました。以後約50年にわたり日本国内約4割の眼科・クリニックで認知され、調節緊張を緩和させることによって近視や老眼の進行を抑制するトレーニング機器として導入されています。

医療機器として眼科でしか施せなかったことが、いつでも・どこでも手軽にできるように、医療機器ワックの原理を基にあえて医療機器認定を取得せず小型化、健康機器として2012年秋に発表されたのがWOC-iproです。

1回3分間WOC-iproを覗くだけで、遠くの緑を1時間眺めるのに相当する無限遠方視が行え、**目の疲れを取ることができます**。視界がすっきり明るくなり、同時に脳への情報伝達を正確に行えることにも通じ、**痴呆予防にもつながります**。

毛様体筋の動きを活潑にして本来持つピント合わせの調節力を取り戻し、維持することで**「近視」や「老眼」の進行を抑制します**。又、乱視が劇的に改善されたという例も多数あがっています。

一日3分間のトレーニングを続けることで、**正常な立体視(深視力)と平行視を取戻しましょう**。

子どもの眼を守るのは、保護者の役割

眼はお母さんのお腹の中にいる、妊娠第3週目から徐々に作られ始め器官としてはほぼ完成した状態で産まれてきます。

しかし、視力・色覚など眼としての機能は未発達です。それらは6、7歳頃に大人と同じレベルをもつようになり、体格の成長と共に眼球も成長します。人間の体にはもともと環境に適応する力が備わっています。そして、その**適応力の高さが最も顕著に発揮される時期が成長期**です。

パソコンやタブレットの教育機関への導入も進み、家庭でもTV、携帯ゲーム、スマホ、タブレット、PC…眼への負担はますます増えています。

昨今「スマホ老眼」「若年性老眼」などという言葉を目にしますが、**子どもは眼の疲労や不調をなかなか自覚できない**ため、勉強が嫌いで成績が上がらない、集中力がない、運動もしないと子どもを叱っていたら、その原因は近視による視力低下だった。これは決して珍しいケースではありません。環境に左右されやすい成長期のお子様の眼を良い状態に維持し、眼にとっては、決して良いとは言えない現代の環境から守ってあげてください。

近視は遺伝的要素がありながらも、成長過程における環境で左右される眼の病気です。そうなる前にケアする習慣を作ってください。

眼の健康寿命を延ばすのは、大人だけの課題ではありません。**子どもの時からのアイケアが、その後の眼の健康を大きく左右するのです。**

脳に伝達する情報の8割は「視覚」から

～「認知症」予防にも効果が～

視覚・聴覚・味覚・臭覚・感覚といわれる人間の「五感」の中でも情報の8割は視覚を通じて入手されると言われています。

眼も体同様に加齢と共に老化していきませんが、眼球の中で徐々に変化していく症状はほとんど無自覚で進行していきます。

40代になると近くのものを見るのが困難(老眼)になっているのに気付き、50歳を超えたあたりから・暗い処で字が読みづらい(老人性縮瞳)・名刺のアドレスなど細かい字が見えない(視力の低下)・車のライトを眩しく感じる(白内障)・何も無い処で躓く・ゴルフのパットが前のように入らない(奥行き認識力(深視力)低下)…等々加齢による色々な症状が一気に押し寄せてきます。

誰にも平等に訪れる老化ですが、毛様体筋を鍛えることで、目の老化を予防したり進行を遅らせることができます。

また、脳への情報伝達を強化することで認知症予防にも効果を果たします。米国眼科臨床学会では、眼の悪い人すべてが認知症というわけではないが、「認知症患者の100%が眼が悪い」と報告されています。

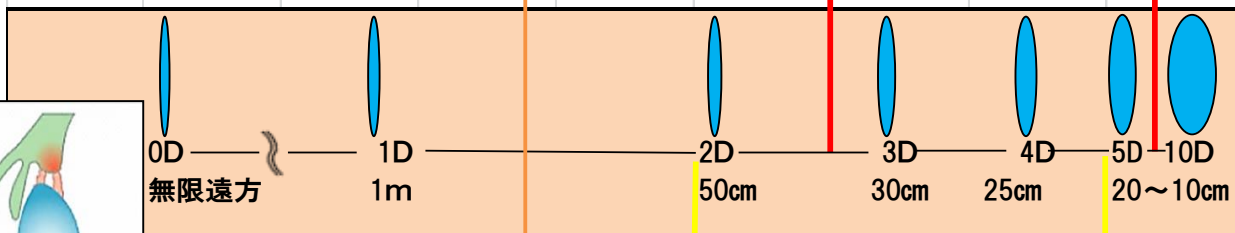
水晶体と毛様体筋のはたらき

膨らんだ水晶体をもとに戻すための効果的な運動

※D(ディオプリー)＝水晶体の膨らみを表すレンズの度数

あなたの普段の生活距離は？

子供は特にこのゾーンでの生活が多い
*水晶体が膨らんでいる



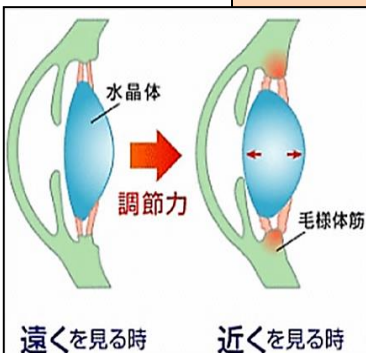
近視化

老眼の進行

大人もパソコン・スマホなど
このゾーンでの生活が多い

水晶体が膨らんだ状態が長く続くと、毛様筋は緊張状態で凝り固まります。放っておくと、膨らんで戻らなくなり近視になってしまいます。

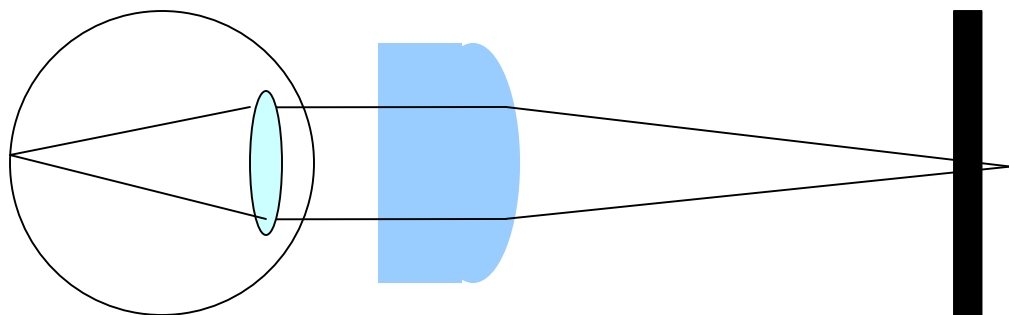
目は、近くを見る時には毛様体筋という筋肉を縮ませ、水晶体（レンズ）を厚く膨らませ物を見ています。逆に、遠くを見る時は毛様体筋を緩め水晶体を薄くしてピントが合うよう調節しています。



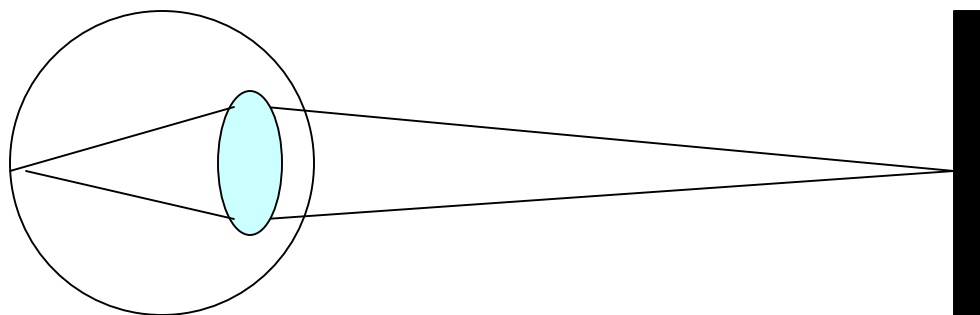
無限遠方の立体スライドで遠方に順応

凸レンズでスライドを無限遠方に設定することで、遠くの風景よりもさらに遠方を眺めているのと同様の状態になります。

※一回3分間で遠くの緑を1時間眺めるのに相当します(無限遠方視)



凸レンズによって無限遠方にします。



水晶体が大きく膨らみピントを調節します。



風景の点滅による瞳孔運動

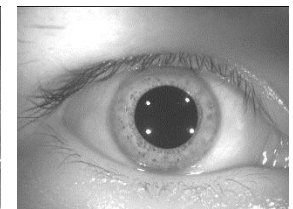
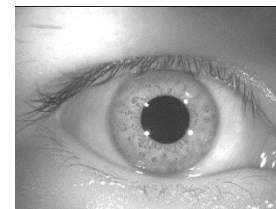
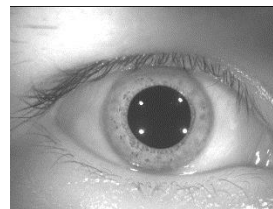
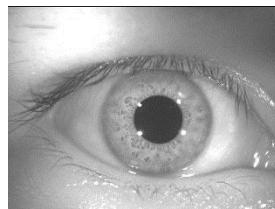
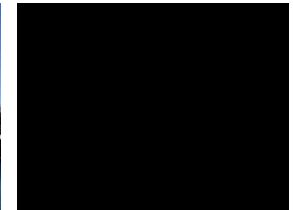
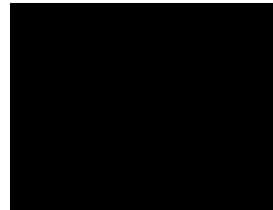
瞳孔の生理的な動きに合わせて、立体風景を点滅させることで、瞳孔を運動させ、ピント調節機能をリフレッシュさせます。
※人間の持つ生体反応を利用したトレーニングです。

立体風景が点滅



瞳孔が運動

点 灯(2秒) → 消 灯(1秒) → 点 灯(2秒) → 消 灯(1秒)



縮 瞳

散 瞳

縮 瞳

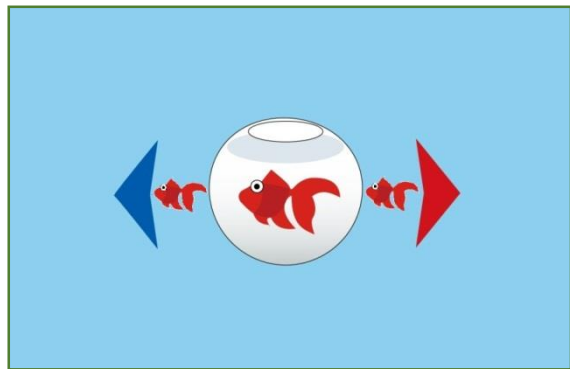
散 瞳

セルフチェックで「目の状態を知る」

※「WOC-i」には、チェックフィルムはつきません。

平行視チェック

このフィルムでは、眼位のチェックを行います。
金魚鉢の中で金魚が泳いでいます。
あなたの目に、金魚はどの位置に見えますか？



内斜位

外斜位

金魚鉢の中にきれいに入っていれば目線は真直ぐです。左にはみ出して見える人は、普段の生活で近くを見ることが多いため、内斜位(寄り眼)の傾向があります。

立体視チェック

このフィルムでは、立体視のチェックを行います。
3つのフルーツが奥行きつけて置いています。
あなたの目に、1番手前に見えるのは何ですか？



手前から、
バナナ→すいか→ぶどう
上記の順に見える人は、
立体視がきちんと行えている状態です。

睡眠や運動、食事のパターンなどのライフログを蓄積・分析するジョウボーン社は、2014年、世界45都市ユーザー数十万人のデータから分析した生活データを発表。それによると、東京居住者の平均睡眠時間は5時間46分で世界で一番短いという結果でした。

眼は6時間以上睡眠を取らないと前日の疲れがリセットされません。

手や足の筋肉は、疲労を感じると脳が「休め」と命令しますが、毛様体筋は心臓の筋肉と同じで、いくら使っても疲労を自覚できません。そのため長時間の勉強、ゲームPC等の作業が可能です。しかし、眼を酷使することが脳への負担(=ストレス)となりやがて深刻な全身症状(頭痛・肩こり・腰痛・うつ等)が引き起こされます。

特に **VDT作業**(ディスプレイ、キーボード等により構成されるVDT (Visual Display Terminals) を使用した作業を言い、一般的にはコンピュータを用いた作業を指す)については、VDT症候群と呼ばれる、心身の不調を作業者に引き起こすこともあり、厚生労働省も「VDT作業における労働衛生環境管理のためのガイドライン」を定めて、使用者に対して、労働者の健康管理に配慮するよう求めているほどです。

PC無しでは仕事にならない現代人のために。小さいころから電子機器の中で育つお子様のために。日々周りに気を配り、眼を酷使しているドライバーの皆様の安全運転のために。

忙しいからこそ効率的に眼を休めてあげてください。