

インターネットで体調管理(目や耳のチェック)

今回はインターネットを利用して、目や耳の体調管理(チェック)を行ってみましょう。

1. 目のチェック

(1) 視力検査: 「視力ランド」をキーにしてweb検索 → 検索結果から「視力ランド」を選択。

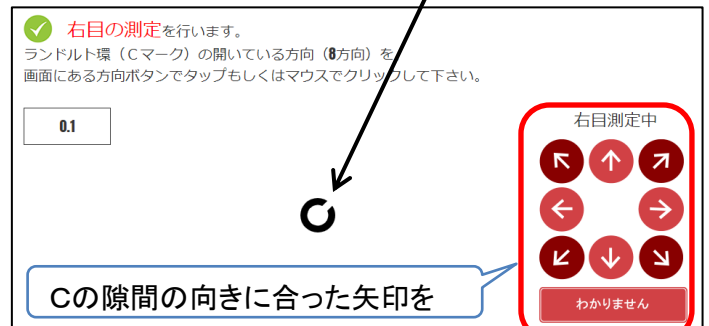
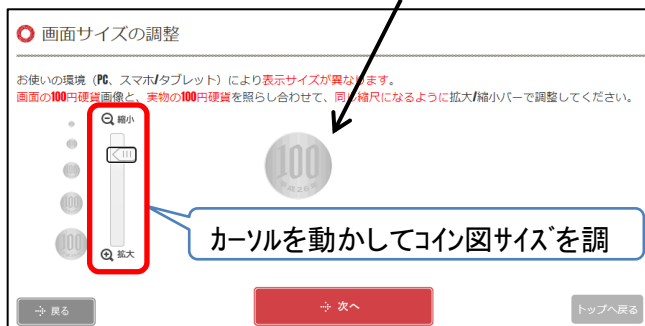
「視力ランド by 視育総研」のページが開くので、「webで視力検査をしてみよう」をクリック。

続いて、PCやスマホでのやり方を示す下図の

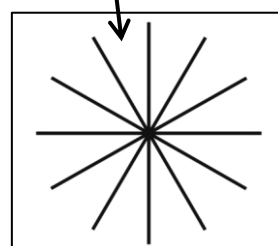
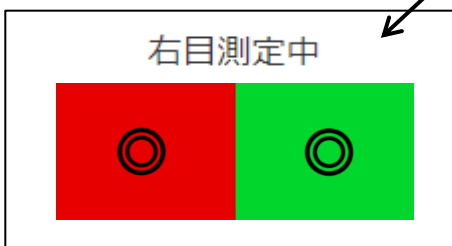
「視力検査をする」をクリック。



「画面サイズの調整」でコイン図を実際の100円玉サイズに合わせ「次へ」進み、視力検査をします。



「視力検査」に続いて、「レッド・グリーンテスト」と、「乱視テスト」が行われます。



右目測定中
●放射状に伸びる各線は同じ太さ、濃度に見える
○放射状に伸びる各線の太さ、濃度にばらつきがある



検査がすべて終了すると、「総合検査結果」が表示されます。

総合検査結果					
運転免許を取る際の眼鏡不要のギリギリレベル、もしくは下回っている状態です。 左右いずれかの近視/遠視結果が「不明」の場合は、近視の可能性があります。 日常生活に大きな不自由はありませんので、即メガネの必要はありませんが、ここで食い止めないと、裸眼での生活が難しくなります。 また、乱視があるようですので、目を細める癖などに注意してください。 眼科等で詳しい検査をして、視力向上可能性判定を行ってみてください。					
右 視力	左 視力	右 近視/遠視	左 近視/遠視	右 乱視	左 乱視
0.6	0.3	遠視傾向	不明	乱視あり	乱視あり

(2)目のストレッチ: 「目のストレッチ」をキーにしてweb検索 → 検索結果から「目のストレッチの方法 - 参天製薬」を選択。「目のストレッチの方法」のページが開くので、お試しください。

*ウォーミングアップ … ウィンク



1. 左右交互にリズムカルにウィンク：10～20回
2. 同様に少しスピードを速めて：10～20回
3. 今度はふわっとゆっくり柔らかく：10～20回
4. 最後は意識的にギュッと強めに：10～20回
5. 仕上げに両目をギュッと閉じてパッと開く：3回

*目のストレッチ … 上下左右体操



1. 右まゆを見つめる。視線を戻して、左まゆ：各3秒
2. 同様に右ほほを見る。視線を戻して、左ほほ：各3秒
3. 右耳を見つめる。視線を戻して、左耳：各3秒
4. 髪の毛の生え際、視線を戻して、あご：各3秒
5. 最後は鼻を見つめる：3秒

*仕上げのストレッチ … ぐるぐる体操

1. ゆっくりと右回りに眼球を回す：2～3周
2. 同様に左回りで眼球を回す：2～3周
3. 最後は寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



(3)パソコン休憩のストレッチ: 「(2)目のストレッチの方法」の頁で「パソコン休憩のストレッチ」のタブをクリックすると、目的のページに移ります。

パソコン作業や勉強の合間に **グーパー体操**



1. 手のひらを上に向け、小指を上に向けて腕を捻りながら伸ばす
2. 腕を伸ばした状態で、グーパーグーパーと手のひらを握ったり開いたり：10回程度
3. グーパー体操をしながら、腕を持ち上げる
4. そのまま手のひらを上に腕を真横に大きく広げ、徐々に下に下ろす
5. 腕を元の位置に戻したら、グーパーしながらもう1周
6. 手をずっと下ろし、肩を上下させて軽く回します。最後は力を抜いて深呼吸

ここがポイント!

1で腕を捻り伸ばすときは、意識的に小指を上を引き上げるようにすると気持ちよく伸びます。グーパー体操をしながら腕を大きく回すと、最初は肩の周りがコリコリとするかもしれませんが、だんだん気持ちよくほぐれてきます。グーパー体操は、手のひらをしっかり意識しながら行いましょう。

(備考) このサイトの「目の情報ポータル」で、いろいろな目の症状のセルフチェックもできます。

(4) 目を酷使しないために、日頃からできること: 「スマホ老眼とそのケア」をキーにしてweb検索。
 検索結果から「スマホ老眼とそのケア | ドクターに聞く 現代人の眼の疲れ・・・」を選択します。

目を酷使しないために、日頃からできること

スマホ老眼を放っておくと、見えにくだけでなく、集中力の低下やいらいらを招き、肩こりや頭痛などの全身症状が出ることもあります。
 改善策としては、まず目を酷使しないことが基本です。特に以下のようなことに気をつけることが大切です。

1. スマートフォンやパソコンでの作業中に定期的に休憩する。



作業を1時間続けたら10～15分休憩し、遠くを眺める。立体的で奥行きのある風景画などを見るのもよい。

2. スマートフォンの利用時は眼との距離を保つ。



40cm以上の距離が推奨されている。

3. 疲れを感じたら眼の周りを温める。



温めることで血行がよくなり、毛様体筋の緊張がほぐれる。

4. 意識的に瞬きをする。



眼の乾燥を防ぎ、ドライアイ対策にもなる。

5. 目薬を活用する。



毛様体筋の緊張を和らげるもの、涙の不足を補うものなどがおすすめです。

**自己チェックツール
(アムスラーチャート)**



(5) 網膜疾患の自己チェック: 「ずっと見える情報局」をキーにしてweb検索。
 「網膜疾患サポートサイトずっと見える情報局」を選択→「自己チェック」をクリック。
 視界が歪んでいるかどうかを格子状の図(アムスラーチャート)で調べることができます。

(6) 目の疲れに効果的なツボ: 「もしかして眼精疲労？」をキーにしてweb検索。検索結果から「もしかして眼精疲労？セルフチェックから対策まで・・・」を選択します。

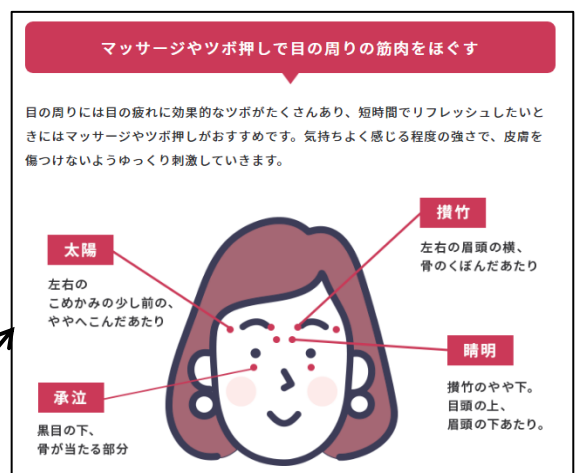
*** 眼精疲労セルフチェック**

眼精疲労セルフチェック!の「TRY」ボタンをクリックします。



*** 目に効果的なツボ**

「自分でできる! 眼精疲労解消法」をクリックすると、ツボ押しの方法が表示されます。



2. 耳のチェック(聴力)

(1) 耳年齢のチェック: 「耳年齢チェック パナソニック」をキーにしてweb検索 → 検索結果から「聞こえチェック Panasonic」を選択。下記のサイトが開き、聴きたい周波数のボタンを押します。

(2) 耳年齢のチェック(その2): 「オンライン耳年齢チェック」をキーにしてweb検索 → 検索結果から「オンライン耳年齢チェック-補聴器専門店ブルーム」を選択。サイトが開いたら、「始める」ボタンをクリックすると、チェックが始まります。

チェックが終了すると、下図のような耳年齢が表示される。

(3) 耳のトレーニング: 「耳のトレーニング」をキーにしてweb検索 → 検索結果から「毎日耳トレ！-ヤマハの楽譜出版」を選択。「トレーニング音源」→「日替わりトレーニング」で音源の音を聴きながら耳を鍛えることができます。