

視力が0.4アップ！ 乱視、老眼も改善！目のゆがみも 取れるニャンコの目体操

姿勢教育指導士・整体師
しみず まこと
清水 真

顔の奥にある蝶形骨が 視力改善のカギ

「あくがり目、さくがり目、ぐるつと回ってニャンコの目」
子どものころ、この歌を歌いながら、目を上げたり下げたりした経験はありませんか。私がこの歌の奥深さに気付いたのは、2年ほど前のことです。

それまで私は、視力のトラブルをビワの葉温灸おんきゆうで治療していました。私自身も、強度の近眼が改善しました。ところが、どうしても治せなかったのが乱視です。乱視は遺伝的な要素が大きく、眼球の形がいびつにな

っているといわれています。

この眼球の位置を決めるのが、顔の中央にある蝶形骨ちょうけいこつという骨です。蝶形骨は正面から見ると、蝶が羽を広げたような形をしています。この骨が傾くと左右の眼窩がんかの高さが変わり、それが目の機能に影響を及ぼすことがわかってきたのです。そして、この蝶形骨に唯一触れる



ニャンコの目体操を勧める清水先生

ところが、まゆ尻の辺りなので

す。
蝶形骨は顔の土台となる骨で、頭と顔を構成している23個の骨のうち、14個がこの蝶形骨に接合しています。ですから、この骨のバランスがくずれると、顔の全部のパーツがくずれて、目だけでなく、鼻や耳など他の器官にも影響が及びます。

目について言えば、眼窩の高さが左右で変わり、眼球も変形してきます。すると、視神経が影響を受けるようになります。

視神経どうがん（動眼神経）は、蝶形骨の後ろから出て、眼輪筋がんりんきんや毛様体筋もうようたいきんなどの目の筋肉につなが

っています。ですから、蝶形骨

がゆがむと、視神経が圧迫されて流れが悪くなり、目の調節機能が落ちます。それが近視や遠視、乱視につながるのです。

この蝶形骨を常に動かしているのが呼吸です。息を吸うと、蝶形骨は上がりながら後ろに反転し、息を吐くと下がりながら前に反転します。蝶形骨は背骨のいちばん下の仙骨せんこつとつながり、呼吸とともに上下前後に動くことによって、脳脊髄液のうせきずいえきを循環させているのです。

したがって、蝶形骨のバランスを整えるには、呼吸がとても大事になります。

皮膚だけが動くくらいの 軽い力で行う

私たち整体師は、施術で蝶形骨のバランスを整えますが、それをいとも簡単に整えてしまうのが、今回ご紹介する「ニャンコの目体操」です。

先ほども述べたように、まゆ尻は唯一、蝶形骨に触れられるところなんです。ここを呼吸に合わせて上げたり下げたりすることで、ずれた蝶形骨の位置を正す

ことができるのです。

蝶形骨の位置が元に戻ると、左右の眼窩の高さが同じになり、眼球のゆがみが改善します。それによって視神経に余計な圧やひずみがかからなくなり、視神経の流れがよくなります。すると、目を調節する筋肉も正常に働いて、目の調節力が上がるのです。

この蝶形骨の調整によって、これまで、近視、乱視、遠視、老眼、涙目、目の疲れ、かすみ

目など、さまざまな目のトラブル

が改善しました。ニャンコの目体操も、継続して行うことによって、同じような効果が期待できます。

ニャンコの目体操のやり方は左のとおりです。行うさいには以下の点を守ってください。
・強く押ししたり回したりしないこと。軽く指を当て、呼吸に合わせて、皮膚だけを動かすようなイメージで、ゆっくり行う。
・呼吸は鼻で行うのが基本。

ニャンコの目体操のやり方

両方のまゆ尻に、手の人さし指か中指の腹を軽く当てて行います。



上げるときに息を吸う



下げるときに息を吐く



after



before

ニャンコの目体操を行う前後の比較写真。1回のニャンコの目体操で目の高さがそろい、左右の目の大きさが同じになった。

目は毎日酷使されていますから、時間がたつと、視力は低下していきます。ですから、継続的にニャンコの目体操をして、目の疲れやゆがみをリセットするといいでしょ。それを続けることによって、本来の目の力が引き出され、さらなる改善が望めるものと思います。

なお、この体操をして、めまいや立ちくらみのような症状が出たら、中止してください。脳神経系の病気がある人も、やらないほうがいいでしょう。