

# 高齢者による車の事故の

## 原因は目にある

### 「お手玉」と「遠近ストレッチ」が効く

上野毛眼科院長 鎌田芳夫

周囲を見ているつもりが実は一部しか見ていない

最近、高齢者による車の事故が相次いでいます。この原因の一つとして、加齢による目の機能低下があると思います。

## 目の遠近ストレッチのやり方

①右手の親指を立てて、顔から30cm程度のところに置く。親指の爪にピントを合わせる。



親指を見る



遠くを見る



②5m以上遠方の目標物に、目のピントを合わせる。  
①と②を3分程度繰り返す。  
※メガネやコンタクトレンズを着けたまま行ってもよい。

年を取るにつれ、動いている目標を見極める能力である動体視力が落ちていきます。それとともに、目に入る視野の範囲が狭くなります。

私たちは広い範囲を見ているつもりでも、よく見えているのはほんの一部です。人間の視野は、左右それ

ぞれ100度くらいですが、物の形や色がはっきり認識できる「有効視野」の範囲は4〜20度。それ以外の範囲を「周辺視野」と言い、この広い範囲を見る「周辺視」の機能が年を取るとともに落ちていきます。

加齢によって、動体視力は低下し、周辺視野が狭くなります。さらに、運動機能も落ちるため、高齢者による車の事故が増加するのです。

車の運転に限りませんが、目の訓練を行い、機能低下を食い止め、改善することは大事です。そうすれば、目はいつまでも若々しく保てます。

### 剣豪は俯瞰するように周囲を見る

私たちの目は、ある一点に注視すればするほど、周辺が見えにくくなります。別所キミエ選手のお手玉訓練のように、顔を動かさずに広範囲を見るように心掛けてみると、周辺視野が見えやすくなります。これによって、卓球の試合で、思いがけない場所にきた球にも、素早く打ち返すことができるでしょう。

昔、剣豪は、敵と対峙するときに、

全体を俯瞰するような視点を持っていたと言われています。一点を注視せず、全体を見ることで、周辺視野を確保し、相手の切っ先を見極めていたのだと思います。

これは、視力の問題だけでなく、視力を統合する脳の機能にも影響を及ぼすように思います。つまり、脳が活性化するのでしよう。

お手玉訓練は、いわば目の上下運動の訓練です。これにプラスして、遠くと近くを交互に見る目のストレッチもお勧めです。

やり方は、左上の写真を参照してください。ここで注意したいのは、遠くと近く、どちらを見るときも、きちんと焦点を合わせることです。

一般的に、人間の体に備わる機能は、使えば使うほど高まります。逆に、使わずにいれば衰えます。意識して使うことで、加齢による機能低下を食い止め、さらにはその機能を高めることもできるのです。

目についても、この原則は当てはまります。

お手玉や目の遠近ストレッチで、目の若々しさを保ちましよう。