



老眼改善エクササイズ

研究参加ボランティア募集

正式名称：「調節訓練運動による老視症状改善効果の検討」

テレビや本、インターネットで、「老眼が良くなる」というエクササイズが発信されています。しかし今まで、効果があることを十分に証明した研究はありません。

老眼のメカニズムから言って、眼科の専門家の間では「眼をきたえても老眼は良ならない」という考えが一般的です。

しかし、過去に、エクササイズによって「自覚的には」老眼が改善した、という報告はわずかながら存在します。ただし、心理的な影響で効果があるようにみえただけの可能性もあります。

そこで、こうしたエクササイズは、本当に効果があるのか、それとも、心理的に「効果があるような気がする」だけなのか、**眼科学的に詳しく研究することにしました。**

この研究に協力してくださるボランティアの方を募集しています。ご興味のある方は、詳しい募集内容につきお尋ねください。

メール：rougankenkyuu@gmail.com 電話：03-5363-3821

【募集の概要】

- ・40才～59才で、老眼の症状（近くが見えにくい）のある方
- ・老眼以外には健康な目（メガネを使えば視力良好）の方
- ・ソフトコンタクトレンズを使ったことがある方
- ・2か月間、1回40秒のエクササイズを1日4回行っていただきます。
- ・約2か月おきに3回、新宿区信濃町にある慶應病院の眼科で、老眼に関わる眼の検査を受けていただきます。

