



あなたから始まる次代への健康物語

わかさ生活®

目をスムーズに動かす 眼球運動トレーニング

1 ~ 50 の数字を 1 から順番に、頭を動かさず目だけで追ってチェックしてみてください。
90 秒間でいくつまでチェックできるか、計ってみましょう！
回数を重ねることで、普段使わない眼球を動かす筋肉が柔らかくなりスムーズな
眼球運動のトレーニングになります。

