



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。

