

平成 30 年度

兵庫県立視覚特別支援学校

支援部

アイ・あい だより

2月号



## 春はもうすぐそこに！



新年を迎えたばかりだと思っていたのですが、気がつけばもう2月。早いですね。節分を過ぎれば暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪にもインフルエンザにも負けないよう、予防をしっかりとしていきたいですね。冬は手洗い・うがいや栄養面に加え、乾燥にも注意が必要です。汗をかきにくいから忘れがちですが、こまめな水分補給で身体にうるおいを与えてあげましょう。温かい飲み物で心も身体も、ホッと一息つくのもいいですね！



## 講習会のご案内



神戸アイセンター病院内には、クライミングやヨガなど、様々な講習会のパンフレットが置いてあります。どなたでも体験できるので、興味のある方はふるってご参加ください。場所は、神戸アイセンタービジョンパーク（2階）です。

他にも多数の講習会やイベントが企画されています。お問い合わせ先などの詳細は、神戸アイセンター病院内にある「NEXT VISION」のHPをご覧ください。「事業内容」→「ロービジョンフロアの運営」→「ビジョンパークイベントのお知らせ」の順にクリックしていくと、閲覧できます。

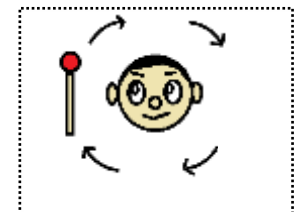
NEXT VISION HP <https://vision-care.nextvision.or.jp/>

## やってみよう！ ビジョントレーニング

「文章を読むのが苦手」「黒板の視写が苦手」「人ごみで人を見失ってしまう」…。その原因の1つに「見る力」が弱いことが考えられますが、日々のトレーニングでその力を向上させることができます。そこで、ちょっとしたスキマの時間に2人でできるビジョントレーニングをご紹介します。

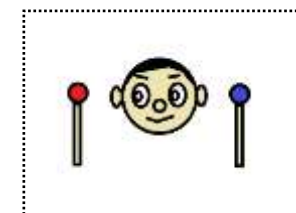
### ① 追従性眼球運動…対象物をゆっくり目で追っていく動き

**方法** 人差し指、または視標をゆっくり動かし、目で追わせます。上下、左右、斜め、円状の動きを練習しましょう。



### ② 跳躍性眼球運動…ある1点から別の離れた点へ素早く視線を動かし、焦点を合わせる動き

**方法** 異なる視標を2種類用意します。例えば「赤」「青」というように、視標を言葉で指示し目を素早く上下、左右、斜め、遠近に動かして視標を見させます。



※①②とも顔を動かさず、眼球のみを動かすのがポイントです！

ちなみに「見る力」は、すぐに身につくものではありません。短時間でいいので毎日取り組むことが大切です。根気が必要ですが、力が伸びることを信じ、時間を見つけてコツコツやってみましょう！