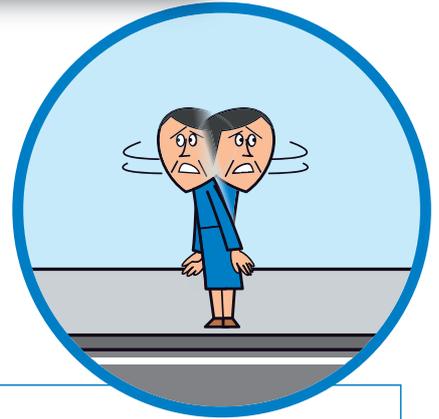


# 交通安全 レインボー体操

レインボー体操は、昭和58年に開発した体操で、考案者である二村ヤソ子先生のリハビリ体験から生まれました。心臓に負担をかけずにできるやさしい動作なので、体力に自信のない方でも安全に続けることができます。

## ＼手軽に／ 実践 視野を広げ視力低下を 予防する目の運動

高齢になると、視野が狭くなり周りの安全確認が不十分になることも。目の運動で、物を見るときに使う水晶体の厚さを調整する毛様体筋をほぐし、眼精疲労を防ぐとともに、視力低下を予防しましょう。



### 高齢者の行動例

歩行者	●視野が狭くなる ●反応時間低下
ドライバー	●判断力の低下 ●視野が狭くなる

### 椅子にすわって(立ってもよい)

①～⑥までいったら、④の動きに戻ります。今度は反対の左腕で⑤～⑥の動きを行い、⑦を行います。

① 思いっきり上を見る (5秒間)

② 思いっきり下を見る (5秒間)

③ ぐるりと眼球を回す (右回り、左回り)

④ 遠くを見る (15秒間)

⑤ 右腕を前に伸ばし人差し指の指先を見る (15秒間)

⑥ 指先を右に動かしながら、顔を動かさず目で追う (15秒間)

⑦ 目を閉じて両手でこめかみを上下にこする