



「チョコキ」

こんな症状に効く！

老眼・近視・白内障
ドライアイ・飛蚊症

血流をよくして、目への栄養不足、酸素不足を解消すると、白内障やドライアイなどのさまざまな目のトラブルに効果的です。また、黒目には内臓に関するツボが多いので、目が元気になれば全身健康に！



目が若返る！

「顔じゃんけん」をスタート！

1日3セット、夜行うのが効果的。誰かと対戦式でやると、お互いの顔がおもしろくて脳がリラックス。ますます老眼の改善になります！

片側の目をつぶり
口角も一緒に上げる

「チョコキ」は左右どちらかの目をつぶり、ウインクを。目をつぶった側の口角もキュッと上げて。どちらかウインクしづらい方があれば、そちらを重点的に行いましょう。

「パー」



両目をつぶり
口もすぼめる

目玉を引っこめるようなイメージで、両目をつぶるのが「ゲー」。口も思いっきりすぼめて突き出して。誰かと対戦するときは、「ゲー」と口に出して行いましょう。

大きく口を開けながら
両目で上を見る

「パー」は、顔を長くするようなイメージで大きく口を開け、両目で上のほうを見ます。口を大きく開けることで、耳たぶの後ろにある目に関係するツボ「翳風」を刺激できます。

「ゲー」



仕上げはコレ！

「肩甲骨ほぐし」でさらに視界クリアに！



ココをほぐす

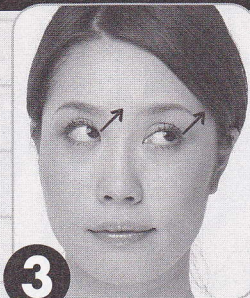
左右の肩甲骨の間には目にいいツボがたくさん。両手を後ろに伸ばして手を組み、手のひらを外側に返すと、ツボが刺激され視界がクリアに。顔じゃんけんの後にとるとより効果的。

ナナメ目玉回し



4

眼球を右斜め下に寄せる



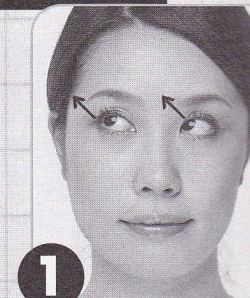
3

眼球を左斜め上に寄せる



2

眼球を左斜め下に寄せる



1

眼球を右斜め上に寄せる