



アメリカの研究で 視力アップ術です!!

ガボールパッチは 効果が証明された

ガボールパッチ
がすごい
7つの理由

理由 **1**

1日3分やるだけで効果が現れる!

ガボールパッチは、脳の画像処理能力と目の調節機能を同時にトレーニングできるのが特徴。2つの訓練が一度にできるので、他のトレーニングより高い効果が期待できます。1日3分でも効果が現れますので、忙しい人にぴったりです。本誌では、いろいろなデザインのシートを42問ご用意しました。ぜひ、毎日の習慣にしてください。

理由 **2**

老眼や近眼を改善してくれる!

研究によると、ガボールパッチは初期の老眼や、近眼に最も効果があることがわかっています。昼間は特に気にならないが、夕方になると見えにくさを感じる、目がかすむなどの不調は初期の老眼の合図。放っておくと、どんどん症状が進行していきます。不調が軽いうちにガボールパッチを行うことで、改善が期待できます。

理由 **3**

ゲーム感覚で楽しみながら続けられる!

好きなガボールパッチを選び、同じ形のガボールパッチを探す……まるで間違えがしなどのゲームに似ていませんか? 探し始めると楽しくなって、ついつい続けたくなくなってきます。気がつくとも30分以上経過していたという声も。通勤時間や休憩時間など、ふと空いた時間にやってみる。そんな気軽さも魅力のひとつです。

理由 **4**

明暗を見分ける力がアップする!

明暗の差を見分ける力が弱くなると、見えにくさを感じます。薄暗いところでものが見えにくくなるのは、明暗の差が弱くなるため。ガボールパッチはぼやけた縞模様が特徴ですが、ぼやけているということはつまり、明暗が判別しにくくなっているということ。繰り返し見ることで、ぼやけたものを判別する能力が強化されます。

理由 **5**

記憶力や判断力も向上する!

ガボールパッチはぼやけた縞模様をすばやく判別することで、脳の視覚野を刺激し、処理能力を高めるトレーニング。1日に行うのは短時間でも、毎日繰り返すうちに判断能力がアップしていきます。また、脳を使うことで脳への血流も自然と増え、認知機能を司る部分が活性化。記憶力や集中力を高める効果も期待できます。

理由 **6**

認知症の予防にも効果あり!

人間の脳が処理する情報のうち、目でとらえるものが全体の8割をしめると言われています。つまり、クリアな視界でいるほうが、脳にたくさんの情報が入ってくるということ。視界がぼやちとしているとだんだん見るのが億劫になり、脳の認知機能が弱まってしまいます。視力をトレーニングして見える状態が続けば、認知症も予防できるというわけです。

理由 **7**

数々の実験で効果が実証された方法として アメリカでも話題に!

2017年3月のニューヨークタイムズで紹介され、話題になったガボールパッチ。現在もカリフォルニア大学、カンザス大学、ブラウン大学などをはじめとするアメリカの名大学で、その効果が研究され続けています。各大学の試験方法は異なりますが、どの実験でも被験者の視力が向上したという驚きの結果が報告されています。