

【タイトル】 『老眼を放置すると老人まっしぐら』

～老眼攻略で活躍を止めない自分と絆をつなぐ～

【概要】老眼は「老眼体操で治る」は都市伝説です。加齢により水晶体が固くなるのが原因なので、あらがうことはできません。本企画は「老人になりたくない！」なら、40代から早めに老眼対策をすべきと説く内容です。理由は2つ。①老眼は“最初に実感する老化現象”だから。②老眼は好奇心の減退や活力の低下といった“二次的な老化現象”を引き起こすから。②こそ、老人化を加速させる深刻な問題と感じる老眼専門医が、人生の後半戦に入る50代以降も脳と心を老けさせず、知的作業を向上させ、仲間・社会、そして最高の自分との絆をつなぐ方法を伝えます。

【想定する読者ターゲット】

- ① 40～60代の男女
- ② 老眼を自覚しつつも受け入れることができない人
- ③ いつまでも若々しく生きたい人

【構成案】

第1章 老眼は30代から始まるって知っていました？

- ・あなたの体に最初にやってくる老化は「老眼」 老眼は疲れ目から始まる
- ・目から受け取る情報で生きている私たち

第2章 “見えない”より深刻な「老眼の心理学」

- ・見づらい以外の害（疲れが取れない、年寄りを実感、下がる自己評価、落ちる清潔感）
- ・50代以降も成長できる 9割が知らない累進レンズのパワー
- ・眼鏡で「違う自分」を演出する メガネ男子、メガネ女子はモテカテゴリー

第3章 眼と脳と心を巻き戻す！武器としてのレンズ

- ・眼鏡のレンズを累進レンズに、コンタクトレンズを老眼対応にするだけ
- ・眼を巻き戻す！ 読書が楽しくなる、清潔感アップ
- ・脳を巻き戻す！ 集中力や記憶力の向上、知識量が増え湧き出るアイデア
- ・心を巻き戻す！ 好奇心やチャレンジ精神が戻り、若々しくいられる

第4章 レンズがもたらす自信を使いこなす

- ・レンズパワーでバリバリとインプット 若い頃の読書量が戻る 情報収集能力の向上
- ・レンズパワーがもたらす最新情報を収集して新しい仲間との絆を結ぶ
- ・レンズで小さな汚れまで見える 身だしなみが整い清潔感アップ 人から好かれる
- ・レンズは自信をもたらししてくれる宝物

第5章 一生若い時と同じ感覚のまま生きる

- ・衰え3つ（目・脳・心）をカバーするレンズは年に1回取り換えよう
- ・若い時と同じ感覚で生きて、仕事も趣味も一生現役で人生を楽しむ
- ・早めの老眼攻略で、老人化をストップ！ 武器になるレンズを早くから使いこなそう

【サンプル原稿】

30代から老眼は始まっています。この事実をご存じでしたか？「老」という文字が使われているのに、30代から始まる老眼。ショックですよね。

みなさんこんにちは。日本でも数少ない老眼専門医の伊勢屋貴史いせや たかしです。

私は35歳で眼科クリニックを開業し、ここまでに12万人以上の患者さん、二十四万の瞳を診察してきました。今、私自身も老眼で悩む世代です。だからこそ、リアルで役立つお話ができると思います。

ここからは老眼がどんなふうに進んでいくのかご紹介します。

老眼はパソコンやスマホを見た後の疲れ目から始まります。

その後だんだんと近くの文字、そして遠くまで見えにくくなります。

そのうち近くを見るためには老眼鏡が欠かせなくなります。

「かすんで見えるのは今、目が疲れているだけだ！」と思っているなら、それは老眼を知らない人の発言です。

老眼はむしろ二次的な悪影響が怖いのです。見えないことでどれだけあなたの能力が制限されるのかを、ぜひ知ってください。

老眼のせいでひとはくたびれるのです。さらにそのために人より早く老化してしまうのです。驚きませんか？

老眼でよく見えないため、今までより時間がかかったり、思うように作業が進まない、さらには数字や文章の読み間違いによる重大なミスを起こし、自信や信用を失う原因になります。**時間と作業はともかく自信や信用を失うのが問題だと思っています。**

次に、老眼の目から送られてくるピンボケの文字情報を処理するために脳も頑張り過ぎて、くたびれます。この状態を脳疲労といいます。一晩寝ても疲れが取れず、いつも体がだるい状態になります。

そうすると本や雑誌などの文字を読もうとする意欲が薄れ、情報が入りにくくなります。これではあなたの知識がアップデートできなくなります。誰も時代が止まった人にはなりたくありませんよね？

更に、老眼鏡のかけはずし、普段かけている眼鏡をずらして近くを見る姿や、物を離してみる仕草は「老人くさく」周りに捉えられます。若さを礼賛するわけではありませんが、

女性の方ならば若々しく見せたいでしょうし、男性でも若々しく見えた方が有利なことはたくさんあります。

そして、自分でも「もう老人の域に入ったな」と気持ちから老けていくのです。それがあなたの覇気すら奪ってセルフイメージを下げるのです。

老眼によって、目だけでなく、脳、そして心まで老化してしまう流れが伝わったでしょうか。

「じゃあ、老眼を治せばいいのですね」

残念ながら今の医学では老眼を治すことはできません。眼筋体操やサプリメントは老眼を治してはくれません。気休め程度のものです。

「眼筋体操やサプリメントで老眼は治ると思っていました・・・」

そうですね、がっかりさせてごめんなさい。理由もはっきりお伝えしておきますね。なぜかという**と老眼は、年齢を重ね水晶体が固くなる**ことが原因だからです。

だからこそ、老眼を攻略する武器を身に着けよう！と私は伝えたいのです。

意識を根本から変えるのです。老眼は治すのではなく**攻略する**。そのため**にはレンズという武器をスマートに装着する**のです。

「レンズってそんな大したものでしたっけ？」

ええ。**20代のパワーのまま、突っ走れるすごい武器**なのです。その上簡単です。

具体的には眼鏡のレンズを“累進レンズ”に変える、もしくはコンタクトレンズを老眼対応にするだけ。

たったこれだけのことなのに、**知らずに老眼を放置している人はまだまだ多い**のです。皆様「老眼」から目を背けたい気持ちがあってもやらないんですよ。もう眼鏡はお洒落アイテムなのに、です。

これを知るだけで、**40代以降も知的生産性が向上**します。なぜならあなたの**経験に新しい知識がプラス**されるのですから、**まだまだ向上**していけると容易に想像できませんか？

眼科医のなかで「**老眼専門医**」はとても少なく、**老眼を攻略できる「いい武器」**があるのに十分に知られていません。いまだに老眼のためにさまざまな不便を強いられている人

が多いのは残念でなりません。

私は現在 52 歳ですが、自分が子どもだった 40 年前、ご近所の 50 歳の人はまだ老人だと感じていました。60 歳になるともう仕事を引退した隠居老人というイメージでした。

何をするわけでもなく一日中ずっと家の前で腰かけていたり、毎日のように通学路に出没し、いつも同じようなことを話しかけて来るおじいちゃん、おばあちゃんを見かけました。

今思えば、彼らは老眼のせいで新しい情報を仕入れることができず、どんどん時代から取り残されていたのだと想像できます。

現在、かつては老人になっていた年代になっても、アクティブに活躍する人が増えた理由は「老眼攻略」の技術の進歩によるものが大きいです。

眼鏡の累進レンズ、遠近両用コンタクトレンズ、そして白内障手術やその時に使用される眼内レンズの技術は大きく進歩しています。レンズの進化はあなたの知らないところで着実に進んできたのです。

40 年の間、日々進化したレンズのおかげで、老眼になった私たちの見え方の質は驚くほど改善しています。それによって 50 代になっても書類作成やパソコン作業などの手元を見て行う業務もできるようになりました。

人生 100 年時代となった今、50 歳はちょうど人生の折り返しです。これから残り半分の人生、何をして過ごそうか、そのために何を学び、どんなことを始め、何をして楽しもうかと考える年齢です。

50 歳、60 歳そして 70 歳を超えても、よく見えていれば、新しい情報が次々と入ってきます。その情報はさまざまなものと絆をつないでくれます。新しい友達、心が伝わるコミュニケーション、意欲、変化、新たな学び、挑戦などなど。楽しく毎日を過ごすことが出来れば脳がボケる暇はありません。だから心まで若々しくいられるのです。

学び続けることも、新しい感動を得て躍動感のある人生もあきらめなくていい時代になりました。

私の愛するレンズという武器は今も進化し続けていますし、眼鏡やコンタクトには多種多彩なレンズが用意されています。診療の時に話を聞くと、みなさん老眼の不便を感じていて、いろいろな工夫をされています。でもあなたのお困りごとには、もっといい武器があるのに感じる人が多いのです。一人一人にぴったり合う眼鏡、コンタクトレンズ選びには知識と経験が必要になります。

ぜひ、きずな出版から今年出版されるこの本を読んで、あなたのライフスタイルにぴったり合う眼鏡、コンタクトを見つけ老眼を攻略してください。

老眼攻略してよく見える目で、いつまでもあなたらしく活躍してもらいたいというのが私の願いです。

[以上となります。よろしく願いいたします]