

本の解説 (最新刊から掲載)

<目のトレーニングセンター> ビジョンサロン

62：見るだけで視力がよくなるふしぎなドリル

総合法令出版

2017年11月21日



錯覚・だまし絵で、「目の見る力」と「脳の見る力」を活性化させ、視力回復ができる！
本書では、目の錯覚を利用した図形や美しい日本の写真を多数紹介。
見るだけで脳の潜在視力を活性化させ、眼筋が鍛えることができます。
近視や老眼の改善に役立つのはもちろん、目のリフレッシュにも最適です。

61：視力と脳が若返る世界の絶景

ワニブックス

2017年10月19日



現代は、インスタグラムが流行り、動画はコミュニケーションの一つになった。スマートフォンでは一瞬で世界中に行ける……。ただ、スマートフォンによる目の有害や一方的な情報発信では脳での創造力は鍛えられない。そんな危惧の中、生まれたのが中川式画像トレーニングである。

美しい写真から放たれるアートと目と脳を同時に鍛えられないか……。そんな本がこれである。

60：はたらく人の目の強化書

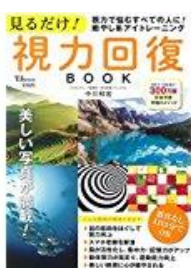
クロスメディア・パブリッシング

2017年5月29日



この本は、疲れない目と脳をつくり、パフォーマンスを最大化するための方法をお伝えするものです。近頃、目が重たいと感じる。頭痛・肩凝りがひどい。集中力、やる気が続かない。メガネ・コンタクトの度数が年々進む。疲れ目解消！視力回復！脳機能・パフォーマンスが向上するすごい方法。

59：見るだけ！視力回復BOOK 宝島社 2017年5月16日



パソコンやスマホなどディスプレイを見る機会が増え、視力が低下。集中力や記憶力まで低下していると言われる現代に向けた視力回復トレーニング書です。美しいビジュアル写真を見るだけで目が良くなる最新トレーニング方法と最新の視力情報がわかる一冊です。

58：見るだけで脳が目覚める本 総合法令出版 2017年2月22日



この本は、集中力・記憶力を高める脳トレーニングに、幸福を感じる力を高める効果がある瞑想の要素を加え、「視覚」から脳の力を総合的に目覚めさせる画期的な脳トレ本です。

57：日めくり パソコン疲れ目解消！ クロスメディア・パブリッシング 2017年1月



パソコンに加えて、スマートフォンにテレビにタブレット。

以前よりずっと多くの人が「一日中、ディスプレイを見る生活」をするようになりました。

われわれの「目」を取り巻く環境は、残念ながら年々、厳しくなっています。

この日めくりには、疲れ目をすっきり解消し、近視・ドライアイ・スマホ老眼なども回復させてきた実績を持つノウハウをぎゅっと凝縮。

ぜひあなたのパソコンの横に置いて、楽しみながら1日3分、「目のストレッチ」をやってみてください。

56：たった1日で目がよくなる視力回復法 PHP 研究所 2016年8月



本書は、「目は思った以上に簡単によくなること、ちょこちょこトレーニングをすれば必ず応えてくれることをわかってほしい！」という著者の思いが詰まった本です。3日坊主ではなく続ける気になってもらえるよう、「たった1日、始めたその日に変化を感じられるメニュー」を徹底考案しました。

朝起きてから夜寝るまで、家で、電車で、会社でできるスキマ時間トレーニングを厳選して紹介しています。大人のみだけでなく、お子さんの視力にも効果的です。

55：見るだけで視力がよくなる本 総合法令出版 2016年8月



まったく新しい視力回復トレーニング

一般的にもものは目が見ていると思われていますが、医学の世界ではものは目を通して「脳」が見ているといわれています。

本書では、イラストや図形を見て行う従来の単調な目トレではなく、脳を刺激するような美しい写真を使い「眼筋」と「脳の記憶力・想像力・集中力」で視力をよみがえらせるトレーニングをたくさん紹介します。

54：目を動かすだけで「記憶力」と「視力」が一気によくなる！

青春出版社 2015年3月



もの忘れ・集中力低下は、「目の運動不足」が原因だった！速視(速く見ること)=速脳(脳が高速処理すること)。その場で記憶力200%アップ！視力0.3→1.2へ。目と脳を同時に鍛える「速視トレーニング」で、認知症予防をしながら視力回復ができる一石二鳥の方法。

53：目がよくなる！中川式視力回復アイマスク Premium 主婦と生活社

2016年1月



近視にも老眼にも！ドライアイにもレーシック後にもオススメ！

まずは5分、付録の中川式アイマスクをつけて見てみてください。

2mm 間隔に並んだ1.2mmの穴を通して見ることで、

- ・目の中心に光が当たってくっきり見えます！
- ・網膜の解像度が高まってはっきり見えます！
- ・左右の目をバランスよく使えて左右の視力差が解消！

そして、これを繰り返していくことで、目がよくなっていくのです。

52：子どもの視力に不安を感じたら読む本 どうしたら目はよくなるの？

きずな出版 2015年12月



親子でいますぐ実践できる、視力回復の本が誕生！イラスト、図版などを多数使い、親子でできる視力回復トレーニングをわかりやすく掲載しています。近年、スマホなどの台頭により、目の悪い子どもは加速度的に増えてしまっています。本書は、「目と脳は重要な関係にある」「視力回復を邪魔する3つのもの」など、子どもの視力を守るために知っておくべき35のことも収録！

51：目で文字を追うだけ！視覚トレーニングで頭がよくなる！

かんき出版 2015年3月



脳は、目から鍛えるのが一番です。

目と脳はつながっています。両目でハッキリと見て、はじめて脳で情報がまとまるのです。本書のトレーニングで、あらゆる視機能が高められ、“自然に”頭が良くなります。

「脳を鍛えること」の大切さを、数多くの方が述べていますが、それでは不十分です。

「目を鍛える」「視機能を取り戻す」という重要な点が欠けているからです。

本書に、「トレーニング用のテキスト」を6種類掲載しています。集中力、記憶力、想像力などの脳力がアップすることに気づかれることでしょう。

50：目と脳がよくなる体操！中川式ヨガビジョン 宝島社 2015年3月



「視力回復」で実績のあるビジョンサロン所長の中川和宏による、目が良くなる体操「ヨガビジョン」をモデルカットでわかりやすく紹介。オフィスでもカンタンにできる目の体操を通して、目が良くなることで、人生が明るく楽しくなるメソッドです。

49：一番やさしい視力回復法 PHP文庫 2014年12月



遊び感覚で目がよくなる驚異のメソッド

日本人の9割が視力1.0以下という昨今、メガネやコンタクトは必需品という人も多い。

またパソコンやスマホの使い過ぎで大人になってから視力が低下した人もいるだろう。

さらに近視の合併症による緑内障も急増している。本書は、簡単まばたき、目玉ぐるぐるトレーニング、首回しロープ法など、タイプ別の視力回復法を紹介。

48：目を温めれば視力はよくなる！ アスコム 2014年8月



私は33年間、3万人以上の目の悩みのカウンセリングをとおして、近眼や老眼の原因が「目の冷え」であることがわかったのです。

そこで開発したのが、「目の体操(ビジョン・フィットネス)」です。

「目の体操」で「目の冷え」を解消し、視力を回復させる方法です。

方法は簡単です。たった3つのトレーニングを、1日たった5分続けるだけなのです。

47：緑内障・白内障は「脳の冷え」が原因だった 青春出版社 2014年2月



この本は、今若年層にも多くなった「緑内障・白内障・網膜剥離・黄斑変性症」のことについて書いています。

近視の強度化により、目への血流量が減り、目が病気になる方が多くなっています。本来は70歳台で起こる眼病が近年では30歳の方でも近視からの合併症として起こるようになってきました。

近視が強い方がなぜ眼病になりやすいのか、その対策について書いた書籍です。

46：進化版視力アップアイグラス 主婦の友社 2014年1月



この本は情報端末機器から目を守るフィルターとビジョン・フィットネス独自のピンホールマスクを合体させ、パソコンやテレビ、スマートフォンから出るブルーライトの脅威を軽減し、楽に物が見えることによってトレーニングとの併用で確実に視力を上げていくことについて書いた書籍です。

45：目と脳が若返る！老眼再生トレーニング 世界文化社 2013年10月



近年、老眼に対しての問い合わせが多くなったため書いた本です。トレーニングを始めることに「遅すぎる」ということは絶対にありません。誰でも、何歳からでも老眼対策ができるノウハウをこの本に凝縮しました。

44：PCアイグラスつき視力回復ブック 主婦の友社 2013年7月



近年の情報端末機器の普及によって、人間は、至近距離でディスプレイを見るようになりました。ディスプレイから出る目を疲労させやすい「ブルーライト」について書いた書籍です。

この先、仕事をする上で一生使い続けることになるパソコン、スマートフォンと上手く付き合っていくために必要なPCアイグラスとトレーニングについて書いています。

43：即効！「見る力」フィットネス 新潮社 2013年5月



この本は著者の31年間の全てを書いた書籍です。

目と脳の関連性、子どもの急激な視力低下、情報端末機器を使用することで止まらなくなった近視、老眼による脳や体の機能低下、目の酷使による眼病の誘発など、31年間変化し続ける日本人の目の現状の深刻化について書いているとともに、しっかりトレーニングすることによって一生目で困らないようにしていくことについて書いています。

42：視力再生！アイマスクで目がよくなる！ 宝島社 2013年3月



この本はピンホールマスクという穴の空いたマスクを裸眼の上から装着することで視力を改善することを書いた書籍です。

世の中に多く出回っているピンホールマスクと違い、横一列という独自のアイマスクを使用することで、目や脳、体に正しい情報を入れることができます。

41：パソコン・スマホの「疲れ目」「視力低下」驚異の視力回復法

三笠書房 2013年3月



情報端末機器の普及によって長時間パソコン・スマホを使用される方に向けて出版した書籍です。長時間、正しくない目の使い方、合っていないメガネ・コンタクトで情報端末機器を見続けることによって、何歳になっても近視の進行が止まらない時代になりました。中には眼病（緑内障・白内障・網膜剥離・黄斑変性症など）を誘発し、失明される方も少なくありません。

また、近視の強度化はスマートフォンの普及によって高校生、大学生の若年層から始まり、何もしなければそのまま近視は進み続けます。日本人の目を守るために正しい情報端末機器の使い方、目の使い方を書いた書籍です。

40：ぐんぐん視力が回復する-立体視エクササイズ 晋遊舎 2012年10日



この本は立体視を使用しながら、人が物を見るために必要な、両眼視（両目で物を見ること）融像視（両目で見たものが正確に脳に送り、ひとつにまとめること）の力を高め、楽しみながら視力低下を抑え、目を使うことによって起こる首・肩こりや眼精疲労を緩和する内容が多く掲載された書籍です。

39： 図解 40 歳からの視力回復法 三笠書房 2012 年 8 月



この本はいくつになっても「視力は回復する」ことを大きな図解を使いながら書いた書籍です。40 歳になると人によっては老眼がはじまる、近視が進む、子どもの近視が進んでいるなど、様々な場面で視力に対して多く人が不安を抱くようになります。目の良い日本人が少なくなり、日本人の視力低下が深刻化していく中、トレーニングをすることでいくつになっても「視力は回復する」ことを呼びかける書籍です。

38： 視力が大幅にアップする No.1 自力療法 マキノ出版 2012 年 8 月



日本の有名健康雑誌『壮快』に掲載された記事から、選りすぐりの「自力で視力を改善させる方法」をまとめたムック本です。

2012 年、年に二度も『壮快』に掲載される人気筆者、中川和宏はムック本の一番最初に掲載され、視力が回復する独自のアイマスクについて、記事を掲載しています。

37： 驚異の老眼回復法 三笠書房 2012 年 5 月

高齢化社会により 40 歳以上の老眼人口は約 7300 万人。実に、2 人に 1 人の方が老眼です。老眼になると、目から入ってくる情報が少なくなり、脳の機能が衰えます。老眼老脳を改善し、イキイキとした人生を過ごすことについて書いています。老眼になり、近くが見えづらくなると、目から脳へ送られる情報量が少なくなり、使われない脳が自然と衰え、認知症になったり、脳と体の連携が弱くなり、何かをしようという意志や行動が減っていきます。老眼老脳を目と脳から刺激するトレーニングを行うことで行動が変化し、やがて人生そのものが変わっていくこと書籍を通してお伝えしていきます。



34： パソコン近視がどんどんよくなる本 青春出版社 2012 年 3 月



高度情報化社会に伴い急増している新しい近視「パソコン近視」について解説し、情報過多になり休止状態に陥った脳を復活させ、パソコン近視の進行を止めることについて書いています。

近年では、働くまでは全く目が悪くなかった人も仕事でパソコンを長時間見ることによ

って近視になる時代になり、目が良い人が減ってきました。元々、近視の人もパソコンを見続ける限り視力低下が止まらない、この新型近視を『パソコン近視』と名付けその対策について書いています。近視の強度化によって視力以外の弊害（頭痛、肩・首こり、ドライアイ、自律神経失調）なども目と脳の観点から改善する方法を書いた書籍です。

33：目がよみがえる「驚異」のブルーベリー

いるかネットブックス 2012年1月



北欧産野生種ブルーベリーから摂れるアントシアニンはヨーロッパでは医薬品として使われています。情報化社会で社会人はパソコンで、中高年は老眼で、子供達はテレビゲーム・マンガ・テレビ・受験等で目を悪くさせています。

このような時代には、ブルーベリーは必需品になるのではないかと思います。本を書きました。

31：子どもの視力低下は「脳」で回復する！ 青春出版社 2010年4月

この本は幼児期からゲーム、パソコン、携帯電話といった情報端末機器により、急激に低下する子どもたちの視力を、目だけでなく「脳」の部分から改善させることを書いています。

大人と違い、子どもは目が成長しきっていないとても小さい頃から至近距離を長時間見続ける、これが一般的な視力低下の原因とされています。しかし、本当は、過剰な情報が目を通して脳に送られ脳の情報処理能力が低下することが原因です。それを改善させる手段を述べた書籍です。



30：「脳の疲れ」をとれば視力はよくなる！ 青春出版社 2009年11月



視力低下は「脳の疲れ」が原因だった！簡単な脳のトレーニングで、ダメージを受けた眼の機能がどんどん良くなる！「脳内視力」をアップするパソコン時代の新・視力回復法。

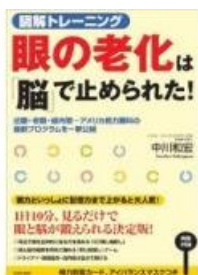
29：一番優しい視力回復法 PHP 研究所 2009 年 7 月



この本は「急がば回れ」の考えのもと、本当に視力を回復したい人のために書いています。

目と脳の活性化を自宅で「簡単に」「楽しみながら」「地道に続けていく」ことによってしっかりと着実に改善していく方法を書いています。

28：「眼の老化は脳で止められた」（図解版） 青春出版社 2008 年 4 月



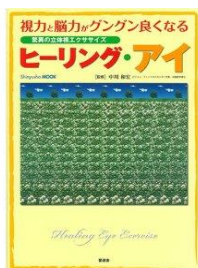
この本は、「眼の老化は脳で止められた」が健康関係の本の売り上げ 1 位になり、解りやすく図解式で簡単に解説したものの。

27：「脳内視力で近視・老眼が治る」 晋遊舎 ムック本 2007 年 3 月



脳内視力を使い、視力回復を図ると同時に目の筋肉と脳の活性化を同時に促進する 3D 本です。

26：「ヒーリング・アイ」 晋遊舎 ムック本 2007 年 1 月



視力と脳力をどんどん高めるための 3D 本。脳内視力に注目し、脳の映像処理能力を高めるために作った本です。

25：「みるみる視力UP DVD」 透明社 ムック本 2007年



DVD からでる画像を目で追うだけで簡単にトレーニングできる視力回復法です。周辺視野力、ピント調節力、瞬間視力、脳識別視力、立体視などを鍛えるのに役に立ちます。

24：「あなたの視力はすぐ戻る」 三笠書房 2006年9月

この本は日本初のパソコン近視対策を書いた本です。パソコン近視からドライアイまでを治すための決定版として書いています。

一昔前までは近視は二十歳で止まるといわれていましたが、二十歳を過ぎてもパソコンを使用している人に関してはどんどん近視が進むということが最近の特徴です。パソコンを使わない人がいないぐらい、パソコンが普及しています。パソコンをいくら使っても視力低下や脳の働きが低下したり体調を崩したりということがないように対策を述べた実践本です。



23：「眼の老化は脳で止められた」 青春出版社 2006年2月

日本初の老眼と老脳対策の本です。日本の40歳以上の老眼人口は約6,800万人です。実に日本人の二人に一人は老眼です。

著者である中川和宏は63歳ですが、いっさい老眼にならず、自分の考案した中川式ビジョンセラピーで老眼をストップさせ、老脳にもブレーキをかけています。老眼には正常視力老眼と近視老眼と遠視老眼があります。一番問題が多いのは近視老眼です。各々の対策を詳しく目と脳のトレーニングの両面から述べている本です。



22：「視力低下は脳の疲れが原因だった」 青春出版社 2005年2月

目と脳は一体です。連携して使われているのです。目の酷使により視力が低下することはもちろん、脳の疲れによっても視力低下が発生します。情報社会では過剰な情報が脳を疲れさせると同時に、ストレスでも脳が疲れています。いずれの原因によっても脳内視力が低下し、結果として視力低下が起こります。このメカニズムを解明し、その対策と実践法を述べた本です。



21：「脳内視力回復術」 サンガ出版 2004年9月



視力が回復してきと、脳内視力が回復し、集中力、記憶力がアップし潜在能力が開発され自分の夢を実現することができます。

又、脳内視力が良い人ほど、驚くほどの視力回復を達成し、自分の夢を実現する力も強いのです。これが視力回復トレーニングを長年やってきた著者の結論です。

20：「驚異の視力回復法」 三笠書房 2004年7月

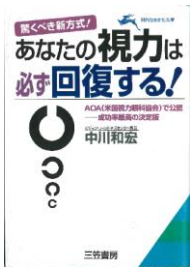
視力は必ず回復します。それを脳を使って実行する方法を書いた本です。

脳はとても不思議な物の見方をします。残像機能やバランス回復機能をもっていたり、錯覚をしたり、物を立体的に見たり、発想の転換をして物をみたり、また、盲点を持っていたりします。この脳を上手く使いこなして視力にプラス効果をあげていくやり方です。近視、遠視、乱視回復はもちろん、白内障、緑内障、ドライアイの予防と解消までを広くカバーしたトレーニングの本です。



19：「あなたの視力は必ず回復する」 三笠書房 2004年1月

「脳を刺激すれば視力はすぐ戻る」が100万部突破のロングセラーになり、この本をリニューアルして加筆した本です。内容が古くなったところを新しくしています。



18：「5分で目がよくなる 3Dの不思議な目の旅」 中経出版 2003年12月



CD-Rつきでパソコンで3Dが楽しめる一度で二度おいしい本です。疲れた眼を癒し、リラックスして楽しむ本として作りました。

3Dを平行法と交差法で行い、融像力を高め、両眼視機能を回復して結果的に視力を回復させようというものです。

17：「眼がグーンと良くなる簡単な方法」 河出書房新社 2003年4月



この本は日常生活の中でできる目のフィットネスエクササイズを紹介しています。ある程度、本格的な目のエクササイズが時間をとらず無理なくできるようにしました。私自身が生活の中で行っているエクササイズの数々やコツを集め、お子さんから年配の方々まで一日の生活の中で出来る簡単な方法を紹介しています。

16：「ブルーベリー視力回復法」 日本文芸社 2001年9月



ブルーベリーが目がいいことを日本に初めて紹介した著者が書いたブルーベリー本の第2段です。

近視は目を酷使し、使いすぎたための酸化現象です。酸化することは老化することですから、結果として近視は老化現象なのです。

白内障、緑内障は近視の合併症ですが、これも老化現象です。原因は活性酸素です。活性酸素を取り除く機能を抗酸化機能といますが、ブルーベリーのアントシアニンを抗酸化の機能の方面からとらえて書いた本です。ブルーベリーのアントシアニンは抗酸化機能が飛びぬけて高い物質です。これを摂取することで活性酸素対策、

即ち、老化対策として有効になるのです。

15：「あなたの視力回復セラピー」 三笠書房知的生き方文庫 2001年1月



「あなたの眼はどんどんよくなる」を更に分かりやすく解説したダイジェスト版。

14：「海洋ミネラル」 双葉社 2000年



ミネラルは目にも脳にも必要な必須栄養素です。

最近の目の相談で、糖尿病の網膜症が増えてきました。近視と同時に発生している場合がとて増えています。糖尿病の場合、血糖値をコントロールすれば症状が進み、網膜症になることもありませんし、網膜症を軽減することも可能です。海洋ミネラルにその効能がみつけれられましたので、ミネラルに関しての本格的な本を書いてみました。

10：「あなたの視力は必ず回復する」 三笠書房知的生き方文庫 1997年5月



「脳を刺激すれば視力はすぐ戻る」をさらに分かりやすく解説したダイジェスト版。

9：「目がよみがえる『驚異』のブルーベリー」 日東書院 1997年4月

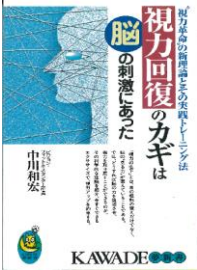


目に良い果実としてヨーロッパで医薬品として使われているブルーベリーエキス・アントシアニンを初めて日本に紹介。

近視、遠視、網膜剥離、白内障、緑内障等の方におすすめの書。

8：「視力回復のカギは脳の刺激にあった」 河出書房新書 1997年4月

視力低下は、目の機能低下だけでなく、脳の見える力が衰えているのが原因。脳の力を復活させ、視力を取り戻す科学的理論を紹介。



7：「あなたの眼はどんどんよくなる」 三笠書房 1999年5月

眼の悪い人は深海魚の目のように退化しています。

深海魚は光があたらないために網膜が退化し、ものが見えなくなってしまう。現代人は光をあてすぎることによって、網膜が疲労し、物をはっきりみることができなくなっています。メガネやコンタクトをしてもますます視力が低下します。目を甘やかしてしまうからです。

適正化メガネで目と同時に脳にも合わせる処方をし、コンタクトセラピーでハードコンタクトを使いながら自然に視力を取り戻す方法を書いた本です。近視、遠視、乱視、ドライアイ、眼精疲労、白内障、緑内障などの目のトラブルを予防、解決する方法がここに書かれています。



6：「視力低下が回復する本」 KKベストセラーズ 1995年4月



イメージ法で脳を活性化し、視力を回復させる方法を紹介。
誰でも手軽にできる、実践的な視力回復トレーニング法を満載。

5：「脳を刺激すれば視力はすぐ戻る」 三笠書房 1994年4月

著者の視力トレーニング理論を集大成した書。氏の新方式を実践に即して解説。ビジョン・セラピーによる波及効果も含蓄に富む。100万部突破のベストセラー、ロングセラー本



4：「視力復活 あなたにはこの方法」 雄鶏社 1993年6月



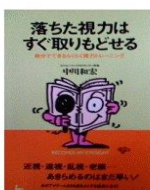
あなたを美しく、賢く、そして充実した人生を送るための実践的視力トレーニングのノウハウを満載。女性のメイク等、魅力アップの方法も解説されていて興味深い。

3：最新 視力回復トレーニング」 KK ベストセラーズ 1993年6月



メガネに頼らない生活を送るための、視力トレーニングを解説。特に中川式視力トレーニングのエッセンスともいえるべき視力回復メガネ<適正化メガネ>について述べました。

2：「落ちた視力はすぐ取り戻せる」 雄鶏社 1993年1月



視力研究の最新情報をもとに、日常生活の中で簡単にできる視力トレーニングを解説した実用書。楽しみながら実行できる中川式視力トレーニング。

1:「あなたの眼はよくなる」 KK ベストセラーズ 1992年5月



ボルチモア・ビジョン・フィットネスセンター所長ポール・ハリス氏の監修を受けて、中川和宏がビジョン・セラピーの全貌をわかりやすく解説。器具を一切使わない視力トレーニングも詳しく解説しています。