

耳マッサージ&耳ツボで気象病対策

2022.6 ハートスカイ通信 NO.35

あなたはいくつ当てはまる？気象病チェック👉

当てはまる項目が多いほど気象病の可能性が高い

- 天候が変わる時に体調が悪い
- 雨の降り始めがわかる
- 頭痛もちである
- 首や肩の凝りがある
- 耳鳴り、めまいが起こりやすい
- 普段、運動をしていない
- デスクワークが多い
- 姿勢が悪い、猫背、反り腰がある
- 乗り物酔いをしやすい
- エアコンが効いている部屋にいることが多い



1分でできる！くるくる耳マッサージ

1 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下・横にそれぞれ5秒ずつ引っばる



2 耳を軽く横に引っばりながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す



3 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする



4 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。



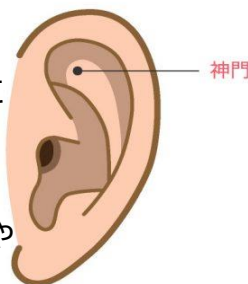
耳マッサージをすることによって内耳の血流やリンパ液の流れを改善させ、頭痛やめまいなどの症状を緩和させます。

ツボは神門が効果的！

神門(しんもん)

耳の上部のY字型軟骨の間にあり、おもに精神に関係のあるツボです。

自律神経の中枢である視床下部(脳の一部)に作用するツボで、自律神経の働きを整え、イライラやストレスの緩和に効果があります。



片頭痛の痛みがある場合はマッサージや入浴により血管が拡張し逆効果になります。

痛みがある時は首の後ろや額を冷やしましょう。

