

# まんぼう通信



令和6年12月1日 No.119

皆さん、こんにちは！早いもので今年もあと1ヶ月。  
寒さが身に染みる季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか？  
今回は12月に現れやすい**気象病**についてお話します。



## 気象病とは？



気温や気圧など“気候”の変化によっておこる体調不良の総称です。  
人によっては症状が様々ですが、気圧の変動で 頭痛・めまい・疲労感・関節痛・吐き気・喘息・気持ちが落ち着かない等  
自律神経の乱れが様々な症状を悪化させるときがあります。



## 具体的にどうしたらいい

やってみよう！

日常生活でできる簡単な対策方法をご紹介します！

毎日朝食を食べる



適度な運動  
午前中に太陽を浴びる



ぬるめのお湯で  
ゆっくり入浴する



症状がでたら早めに  
お薬や漢方薬を服用する



“耳のマッサージ”をする



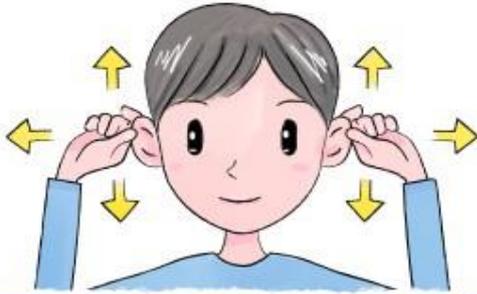
起床と就寝時間を  
一定にして  
質のよい睡眠をとる



日照時間が短い今の時期こそ  
体調を保つため、自律神経を整える  
規則正しい生活がとても大切です！

# 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 耳を軽く横に引っ張りながら、  
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。



ウェザーニュースより

耳の内耳は、気象を感知するセンサーのような役割があると言われていています。内耳の血流を良くすることで症状が改善することもあります。おすすめマッサージをご紹介します!  
一緒にやってみましょう!

《年末年始のお休みのご案内》

12月28日(土) ~ 1月5日(日)

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします



一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団  
気仙沼訪問看護ステーション  
管理者：阿部 孝子  
TEL：0226-25-8323  
FAX：0226-25-8324



◀公式HP

公式Instagram▶

