

6月 訪問看護新聞



グレース訪問看護ステーション城南

6月に入り、早いもので今年も折り返し地点の頃となりました。

梅雨時期や季節の変わり目によく聞く、**気象病**をご存じでしょうか？

気候や天気、気圧の変化が原因でおこる身体の不調の総称で、頭痛やめまい、疲労感、関節痛、気持ちの落ち込み等、さまざまな症状が出るのが特徴となります。予防や対処法として、自律神経が乱れないようにすることが重要です。（自律神経が乱れると、交感神経が優位になり血管が収縮し血行が悪くなる。）

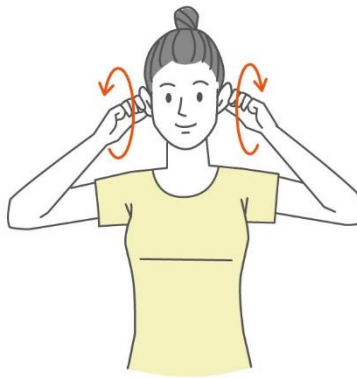
簡単にできる血行改善として、以下を行い耳の中の内耳(気圧の変化などを感知する部位)の血流をよくしましょう。

●くるくる耳マッサージ

くるくる耳マッサージ①



くるくる耳マッサージ②



耳を引っばったり回したりするだけの簡単なマッサージ。
耳(内耳)の血流をよくしましょう。

●耳温熱法

ホットタオルなどで5分ほど耳を温めましょう。

体調管理をしっかりして、すぐそこまで来ている夏晴れを楽しみに梅雨時期を乗り越えましょう😊