



低気圧、季節の変わり目による不調などに対応しながら仕事を上手くこなす方法がありますか？



作成 西日本健康増進センター 保健師 下山

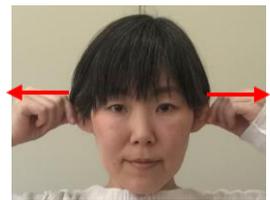
A 内耳の血行を改善すればとくに気圧の影響を緩和できます。症状が現れる前に耳マッサージ、ツボ押し、耳温熱をぜひ試してみてください！

👉 詳しく知りたい人はこれを読もう 👉 佐藤純, TJ MOOK 頭痛、めまい、関節痛 自分で治す気象病, 宝島社, 2024

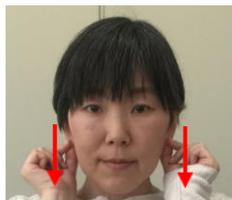
くるくる耳マッサージ



両耳の上部をつまみ5秒間上に引っ張る



両耳の真ん中をつまみ5秒間横に引っ張る



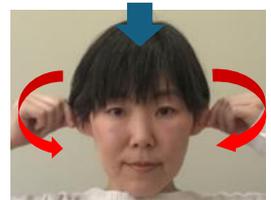
両耳たぶをつまみ5秒間下に引っ張る



両耳を手のひらで覆い前から後ろに5回まわす



両耳を包むように指で曲げて5秒間キープ



両耳の真ん中をつまみ前から後ろへ5回まわす

ツボ押し

親指の腹を使ってゆっくり息を吐きながら押し、息を吸いながら力を抜きます
1回5~6秒間を3~5回実施



気持ちいいと感じる程度の強さで

産業医 志田 (西日本)

耳温熱

保健師 清水 (西日本)



湿らせたハンドタオルを耐熱性ポリ袋に入れて電子レンジで1分間加熱したものを用意し耳と耳周りのツボを温めます