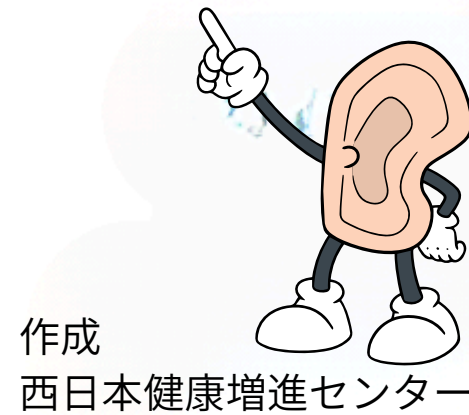


低気圧、季節の変わり目による不調などに対応しながら
仕事を上手くこなす方法がありますか？

Q



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

ツボ押し

耳温熱



両耳の上部を
つまみ5秒間
上に引っ張る



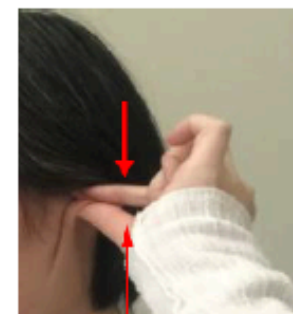
両耳の真ん中を
つまみ5秒間
横に引っ張る



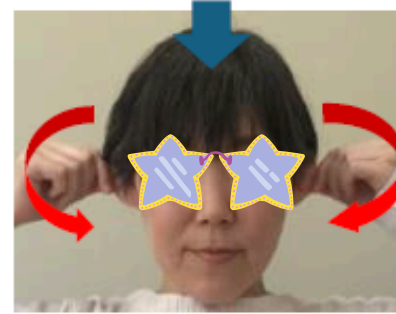
両耳たぶを
つまみ5秒間
下に引っ張る



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

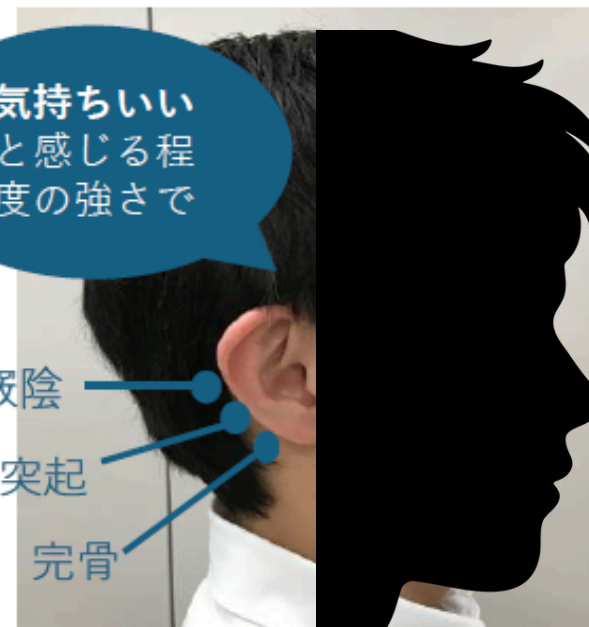


両耳の真ん中を
つまみ前から後
ろへ5回まわす

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

頭竅陰
乳様突起
完骨



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