

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はありますか？



作成
西日本健康増進センター

A

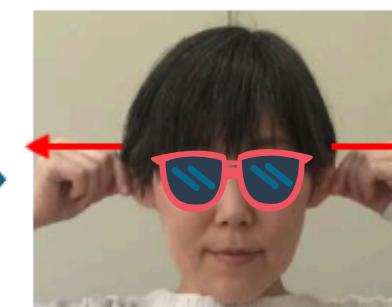
内耳の血行を改善すればとくに気圧の影響を緩和できます。
症状が現れる前に
耳マッサージ、ツボ押し、耳温熱をぜひ試してみて！

👉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



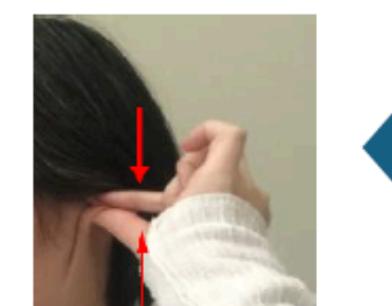
両耳の真ん中を
つまみ5秒間
横に引っ張る



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

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



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