

6月号:気象病について

気象病とは

天気の変化によって人間の身体に起こる不調を総称して「気象病」と呼ぶそうです。

気象病の症状

- ・めまいやふらつき
- ・倦怠感（身体のだるさ）
- ・頭痛
- ・肩こり、腰痛
- ・関節痛
- ・過去に怪我や骨折したところが痛む
- ・気分が落ち込みやすい



気象病が生じる理由

天気の変化によって気圧が変化します。耳の中には内耳という器官があり、気圧を感じるセンサーのような働きをしていると考えられます。内耳から脳に信号が伝わることで神経が興奮し、自律神経のバランスが崩れてしまい、症状が起こります。

対策

- ・内耳の血行を良くする
 - ▶ 耳のマッサージをする
- ・自律神経を整える
 - ▶ 睡眠、食事、運動など規則正しい生活をする



～お願い～

予定してある休みの場合は事前に電話連絡をお願い致します。

現在のサービスの空き状況

1時間	月	火	水	木	金	土	3時間	月	火	水	木	金	土
通所リハビリ							通所リハビリ						
《午前》 9:50～11:00	×	×	△	△	○	○	《午前》 9:00～12:15	×	○	○	○	○	○
《午後》 14:20～15:30	○	△	△	△	○	○	《午後》 13:30～16:45	×	×	△	×	○	△

◎…何時でも可能 ○…空きあり △…空き僅か ×…空きなし

訪問リハビリテーション

通所リハビリテーション

※新規の方は主治医が当院の医師である方を優先します

TEL:03-3387-8738(直通)

TEL:03-3387-5238(直通)

FAX:03-3387-5611

FAX:03-3387-5464

責任者:北地 雄

責任者:阿部 美紗子

作成者:原田 梨々花