

からだの整え方 ～気象病について～

皆さんの中に、“最近なんとなく調子が良くないな…”と感じるという人はいませんか？
もしかするとそれは、お天気と関係があるかもしれません。ということで、今回は『気象病』
についてとその対処法について紹介したいと思います。

「気象病」とは

気圧や気温、湿度など気象の大きな変化によって、自律神経が乱れることが原因で起こる不調のことです。代表的な症状は、
頭痛・疲労感・だるさ・首や肩のコリ・めまい・吐き気・気持ちの落ち込み・食欲不振・耳なり
などがあります。

症状を和らげるヒント

日常の中で 自律神経を整える生活を意識する

- 朝…脳を起こしてあげる
 - ・日光を浴びる
 - ・コップ1杯の白湯や水を飲む
 - ・朝食を食べる
- 午前中～夕方
 - ・20分以内のお昼寝
 - ・散歩など軽い運動
 - ・課題や勉強
- 夜…脳と体をリラックス
 - ・湯船につかる
 - ・寝る前のスマホを控える
 - ・首を温める



即効！ くるくる耳マッサージ

- ①耳を軽くつまみ、上・下・横に5秒ずつ引っぱります。
- ②そのまま軽く引っぱりながら、後ろに向かってゆっくり5回まわします。
- ③耳を包むように折り曲げ5秒間キープします。
- ④耳全体をてのひらでおおって、ゆっくり円を描くように後ろに向かって5回まわします。



【お問い合わせ・相談予約】

五橋：022-393-4531
gakuseisoudan@seiyogakuin.ac.jp

長町：022-302-5850

中央：022-217-0233



WEBからの相談予約
も可能です！

<https://onl.tw/Prng5nY>

	キャンパス	月	火	水	木	金
相談室の開室 スケジュール	五橋			●		●
	長町		●		●	
	中央	●			●※	

※10：00～18：00まで開室。齊藤カウンセラー担当。