

(社)伊賀薬剤師会 コラム

no. 72

## 1分もかからない 「くるくる耳マッサージ」



天気が雨の日や、雨の日は、頭が痛かったり、めまいや耳鳴りがしたり、体調が悪かったりする

とはないですか？  
これらの症状は、気圧の変化が内

耳に影響をし、自律神経が乱れているせいかもしれません。そんな時は、耳の辺りを温めたり、マッサージをしてみてください!!

そうすることで、血流が良くなり、症状を薬にすることができません。もしかしたら、耳マッサージの方法は…

- ①耳を軽くつまみ、上下・横に5秒ずつ引っ張ります。
  - ②そのまま軽く引っ張りながら、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耳全体を掌で覆って、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。
- これを朝・昼・晩の1日3回行ってみて下さい。
- 耳マッサージを取り入れて、気圧の変化にう

本会では「お薬の出前講座」を行っております。  
詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

まく対応できると思いますね!!

伊賀薬剤師会 検索 <http://www.igayaku.or.jp>

☎0595-26-7270

伊賀市四十九町831-4

〈PR〉