

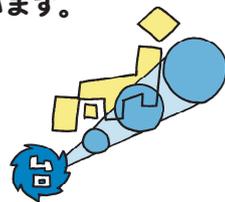


備えましょう！

だいぶ気温が下がり、過ごしやすくなりました。今年の夏は暑かったという印象が強いですが、実際はどうか気になり調べてみました。気象庁のデータによると、今年の6~8月の平均気温は1981~2010年の30年の平均値と比較すると0.41℃高いそうです。平均気温は様々な変動を繰り返し、上昇しています。

昨年の10月は熱海でも台風の被害を受け、センターのある桃山町も数日間の断水となりました。いつ起こるかわからない災害に常に備える必要を実感しました。首相官邸のHPでは、家庭で取り組むべき主な対策を紹介しています。

- ・家具の置き方、工夫していますか？
- ・食料・飲料などの備蓄、十分ですか？
- ・非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？（裏面にチェックリストあります）
- ・ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？
- ・避難場所や避難経路、確認していますか？（災害に対するご家庭での備え~これだけは準備しておこう~ 首相官邸ホームページより）



NHK 特設サイト 新型コロナウイルス「今から考えておきたい 新型コロナと災害避難はどうする？」にも知っておきたい情報がたくさんあります。今一度、確認してみるのはいかがでしょうか？

気象病

暑い夏が終わり、ようやく過ごしやすい季節になりました。でもこの時期は台風や雨が多いですね。台風の接近や気圧の変化に伴い体調不良「気象病」を発症する方も少なくないようです。

気象病は気温、湿度、気圧の変化によって頭痛や関節痛、めまい等の不調が引き起こされ、また心臓病、喘息、歯周病等も気象の変化により悪化するそうです。

気象病が起きる原因は内耳（気圧の変化を感じとる所）の血流が悪くなり、自律神経に影響することもあるそうです。そこで気象病の予防、軽減に耳のマッサージがおすすめです。

- ・両耳をつまみ上・下・横それぞれ5秒ずつ引っ張ります。
- ・耳を横に引っ張りながら後ろ方向に5回ゆっくり回します。
- ・耳の回りにツボがありますので、人差し指から薬指の3本で耳の前から上、耳の後ろまでくるくると円を描くよう（1か所で3回ずつ）にマッサージします。

以上を毎日1回行ってみましょう。耳を引っ張る強さは気持ち良い程度の力加減で、また痛みを感じる場合は中止してください。

耳以外にも首の血流を良くすることで内耳の循環改善になりますので、気になる方は施術担当者にお気軽にご相談ください。

今年もできるだけ台風が来ませんように。



渡辺 由香

(わたなべ ゆか)

出身地：静岡県

はり師・きゅう師
あん摩マッサージ指圧師
医療リンパドレナージセラピスト



お知らせ

9/28より毎週月曜日、研修生による鍼灸マッサージ治療を行っています。

センターでは、鍼灸マッサージの国家資格を持つ施術者の技術向上のための研修を行っています。国家資格取得後、さらにトレーニングを積んでいる研修生による施術です。より広く鍼灸を知っていただきたく、当面無料で行います。(要予約 *ご予約はセンター受付まで)

普段の担当者とはひと味違う治療を受けてみませんか？

【10月の休診日】

4日(日)
11日(日)
18日(日)
25日(日)

