

先月の天気

梅雨入りもそろそろかな?と感じる天気が続いています。人によっては、天気の具合で体調をくずしてしまう人もいます。今日は、そんな天気と身体の調子についてお知らせします。これから迎える梅雨や季節の変わり目と元気に過ごすヒントをご紹介します。

春・梅雨時
夏の終わりから秋

頭痛・吐気
気分不良
喘息
めまい・耳鳴り

天気で体調をくずしてしまうのは?

台風の前後
雨
急な晴れ

気圧が変わる

気圧の変化を察知

自律神経のバランスが崩れる
(交感神経・副交感神経)

交感神経が盛ると...

痛み
古傷
頭痛

副交感神経が盛ると...

だるさ・めまい
眠気

人によって
バランスの崩れ方はちがう

天気が変えられないから
生活の工夫

*参考:「天気病-つらい痛み・不安の原因と治療法-」/佐藤 純(著)

★自律神経を整える生活を(規則正しい生活)に心がける

やっぱりこれが基本です!!

GYMNASIUM FUTURE UNDOU

★多少は身体に厳しく

夏は汗をかき 冬は寒さを感じて



エアコンも ほどほどに

痛む時

★適切に薬を飲む

用法用量を必ず読む

★痛む時を記録しておく

いつ・痛みの量・天候 (0~5で表記)
痛みの予測に役立つ

★身の血流をよくする

