

第6回目「台風が来ると、元気が出ない？」について

日中はまだまだ暑いですが、朝晩はやっと少し涼しくなってきましたね。

9月は台風シーズンです。それにちなんで、今回は、台風と体調の関係についてお話します。台風が近づくと、体調が悪くなる、いつもの元気が出ない、という方はいませんか？（小学生の頃は、休校になるかも？！とワクワクしたのですが…）台風でなくても、雨の日は体調が悪いという方もいるでしょう。

「気象病」という言葉を聞いたことはありますか？

気象病は、気圧、気温、湿度などの気象の変化によって自律神経が乱れると、頭痛、めまい、倦怠感、関節痛、古傷が痛む、喘息発作が出る、気持ちの落ち込みなどの症状が出るのが特徴です。

台風は大きく強い低気圧なので、症状が出やすいと言われ、症状の出方は人それぞれです。

私の場合、台風が来る前に、だるくて眠くて頭痛がするのですが、来てしまえば頭痛は大分軽くなり、過ぎ去ればすっかり元気になります。

気圧などの変化によっておこる気象病には、「内耳」が関係していると言われています。

内耳の血行を良くするための対策をお伝えします。

- ① 耳の上部にある軟骨のくぼみあたりを親指と人さし指でつまみ、円を描くように10秒押す。
- ② 耳たぶをつまんで、5秒ほど下に引っ張る。
- ③ 耳の真ん中らへんをつまんで、外側に5秒引っ張る。
- ④ 耳の上部をつまんで、上に5秒引っ張る。
- ⑤ 耳を後ろ側からパタリと折り曲げ、5秒キープする。

※痛いほど強く押ししたり、引っ張ったりしないように注意してください。



耳のあたりがポカポカしませんか？お風呂にゆっくりつかるのも良いですよ。

☆今月のおすすめ

おすすめ食材は、栗です。



栗は案外食物繊維が多いので、お腹の調子を整えるのに効果的です。おやつにいかがでしょう？

おすすめスポットは、小林の生駒高原です。

秋は風に揺れるコスモスが、とってもきれいですよ～♪

