

梅雨 時期の だるさ 解消 

梅雨時期の不調

1位	頭痛 
2位	倦怠感 
3位	やる気 ↓ 
4位	腰痛 

20-60代男女1113名 頭痛に関する意識調査

ヘルスマテック/ロジーズ株式会社

✓梅雨時期

梅雨時期は、低気圧の影響から自律神経が乱れ副交感神経優位となりやすい。身体がリラックスモードになりだるさ・眠気が上昇。

むくみ

下痢

身体が重い

頭痛

食欲がない

関節痛

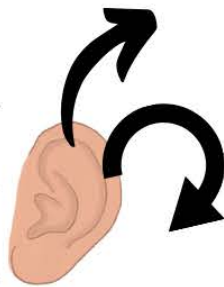
軟便/下痢気味

🔍 体調不良 チェック 

✓硬い耳へのマッサージ

両耳 5秒間

引っ張り離す



掴んで回す

編集後記

今年は気温の上昇が激しく、雨もスコール的なもので湿気を強く感じてしまいます。梅雨時期などの気圧変動は体調にも影響します。これまでの健康通信での自律神経の調整法に加えて三半規管の調整を行う“耳”や頭痛や肩こりと関係の深い“目の筋肉”の収縮弛緩Ex.なども是非試してみてください。

✓目の筋肉”収縮弛緩Ex.

両目をつむる

5秒間

片目を開く



片目の眼球の運動



左右上下に片方ずつ行ってみる