家族が大事ってことは、私も大事ってこと

ME-BYO STYLE

ME-BYO STYLE®

ME-BYO STYLE 2021 vol.1

第１話

耳 いたわってる？

心身の疲れや天気の変化によるめまい・頭痛等は、
耳が原因となることもあります。
耳の奥にある内耳が血流の悪化や気圧の変化を受け、
自律神経が乱れることで不調を引き起こす
と言われています。
なかなか気に掛けることの少ない「耳」ですが、
たまには労わってみませんか？

生活習慣の見直し ①

ヘッドフォン等で音声を聞く際は、「大音量」「長時間」は禁物。
適度に耳を休めましょう。

生活習慣の見直し ②

疲れると耳鳴りやめまいがする、という方はマッサージ等でリラックスしたり、しっかり睡眠をとることが大事です。

耳マッサージ

耳には複数のリンパ節があるので、マッサージすることで血行がよくなり、頭皮の緊張も緩みます。疲れた時にもおすすめです♪

マッサージ方法

1 耳を指でつまみ上下左右に引っ張る

2 耳を軽く引っ張りながら後ろ方向に回します

めまい等の不調が治らない場合には、早めに耳鼻科を受診しましょう。

健康 未病 病気

ME-BYO「未病改善」：心身の状態は健康と病気の間で常に連続的に変化しており、より健康な状態に近づけることをいいます。

公式ページをチェック！ みびょうすたいる 検索