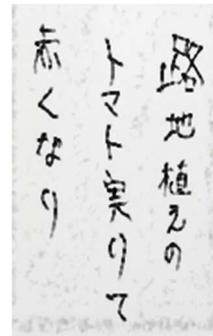




## お知らせ



- お盆休みは8/11（木）～8/15（月）です。
- からだの状態を見える化する為、定期的にタニタの機器で筋肉量などの測定をはじめました。

多肉植物の寄せ植え  
をしました

利用者さんの書字

## 2022. 7月 竹村医院 通所リハビリテーション "T-SPACE"

## 今月のトピックス

## その不調、天気痛かも！？

天気の悪い日に以前怪我や病気をした場所が痛くなったり、あるいは頭や肩の痛み、めまいなど様々な症状が起きる方はいませんか？

これは「天気痛」と呼ばれる現象です。低気圧が近づき、気圧が低下することで体の中にヒスタミンという物質が作り出され、炎症反応を引き起こします。これが痛みの原因になると考えられています。よく「日和をみる」と言ったりするのも天気痛のことですね。



朝・昼・晩に1回ずつ、まずは2週間～1か月続けてみましょう

この天気痛の予防には、全身の血行をよくする事です。その中でも特に、耳周りのマッサージを行うことで、リンパ液の流れがよくなり、めまいや頭痛のリスクが減ります。日頃からの運動と十分な睡眠・食事でこのジメジメした季節を乗り切りましょう！

## 図3 「天気痛」対策におすすめの栄養素と食材

|        |                |                  |
|--------|----------------|------------------|
| ビタミンB群 | 豚肉、枝豆、うなぎ等     | 自律神経を整え、痛みをやわらげる |
| 亜鉛     | 牡蠣、ごま、アーモンド等   | 体と心の働きを正常に保つ     |
| マグネシウム | 油揚げ、豆腐、きなこ等    | 体と心の働きを正常に保つ     |
| 鉄      | レバー、ほうれん草、あさり等 | 貧血による天気痛の発症を抑える  |

## 体験・見学も受付中



お気軽に **0739-34-2331** までお問合せ下さい！

住所：田辺市東山 1-3-8

|        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--------|---|---|---|---|---|
| 9:30～  | × | △ | △ | × | △ |
| 10:55～ | × | × | △ | × | △ |