

(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)

### 7月巡回日程表

● 毎月 1 回は保険証の提出を●

会場	日	時	診療受付時間
鷺崎	25日(月)		午後2:00~3:00
見立	13日(水)	27日(水)	午後2:00~2:30
虫崎			午後3:00~3:30
北鷓島	7日(木)	28日(木)	午後2:15~2:45
真更川			午後3:00~3:30
江積	11日(月)		午後2:30~3:00
北小浦	20日(水)		午後2:00~2:30
黒姫			午後3:00~3:30
願	14日(木)		午後2:10~2:40
藻浦			午後3:10~3:40



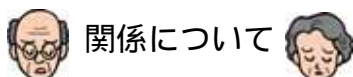
### 解消!“なんとなく不調”

梅雨時期など季節の変わり目に、けん怠感、頭痛、手足の冷えなど“なんとなく不調”の症状がでたりしませんか？ その“なんとなく不調”の原因は、身体の血管の周りに存在する「自律神経」の乱れにあるかもしれません。

自律神経の調子を確認する方法や自律神経の調整能力を高め“なんとなく不調”を解消する方法を紹介します。



### 季節の変わり目と“なんとなく不調”の関係について



“なんとなく不調”を引き起こす引き金は、季節の変わり目に頻繁に起こる「気圧の変化」だと言われています。気圧の変化はストレスとなり、日頃のストレスとあいまって自律神経を乱し、それが不調につながるのです。

特に近年の梅雨は晴れと雨を頻繁に繰り返すタイプが多く、気圧の変化が激しい

ので自律神経の乱れに要注意。日頃からストレスをためないことが大切です。

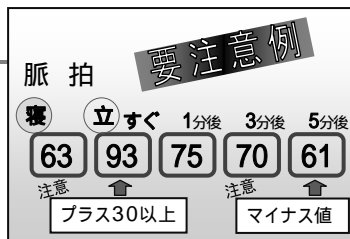


### 自分の自律神経の調子を確認する方法について

1. 仰向けに寝て、5分間安静にしてから1分間あたりの脈拍を計測
2. その場に立って、再び1分間あたりの脈拍を計測します。(立ってすぐ/1分後/3分後/5分後に計測してください)
3. そして、寝ているときの脈拍と、立ったときの脈拍を比較します。

あくまで目安ですが、その値が、マイナスだったりプラス30以上だった場合は自律神経が乱れている可能性があるかもしれません。こうした値が1か月以上続いた場合は、自律神経の乱れが慢性化している可能性もあります。

体調に不安がある方、通院中の方はお控えください。また、計測中で気分が悪くなった時は中止してください。



### 自律訓練法について

1. できるだけ静かで薄暗い場所に行き、椅子に身体を預けます。
2. 「気持ち落ち着いている」と心の中で唱えます。気持ちが落ち着くまで繰り返します。
3. 「右腕が重たい」「左腕が重たい」「右足が重たい」「左足が重たい」と順番に唱えます。
4. 「右腕が温かい」「左腕が温かい」「右足が温かい」「左足が温かい」と順番に唱えます。
5. 最後に必ず「大きな伸び」をして、自律訓練法に区切りをつけます。

自律訓練法は医師の指導やカルチャースクールなどで講習を受けてから実施したほうが、効果が上がると言われています。また2~3か月続けることで効果が得られます。

統合失調症や夢遊病などの症状がある方は、症状が悪化する場合がありますので行わないでください。通院中の方は、医師と相談の上、行ってください。