

じめじめ頭痛に負けない！

じめじめする梅雨の季節がやってきました。
この時期は、気圧の変化による頭痛に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。そこで今回はそんな気圧の変化による頭痛を少しでも抑えるための方法をご紹介します！

規則正しい生活



バランスの良い食事と、正しい睡眠リズムを習慣づけることで、頭痛を引き起こす原因のひとつである自律神経の乱れを整えることができます。

運動をする



ウォーキングや水泳など、負荷が少ない有酸素運動には気象変化によるストレスを軽減させる作用があります。

僧帽筋のストレッチ



首や肩周りの筋肉が緊張していると、血流が悪くなり頭痛が増強する原因になってしまいます。

令和5年6月49号

スポーツキュアセンター
横浜・健志台接骨院

患者さんへのお願い

- ・咳やくしゃみがある場合は、**マスクの着用**をお願いいたします。
- ・来院の際には、こまめな**手洗いおよび手指消毒**をお願いいたします。

6月の診療について

- ・今後の診療状況につきましては、キュアセンターFacebookまたはInstagramにて掲載しておりますのでご確認ください。

◇日曜・祝日の診療について

手技による施術はございませんが、その他の診療は通常診療と同様に柔道整復師が行います。

Follow Me! SNS



Instagram, Facebookで様々な内容をアップいたしますので、是非フォローしてお待ちください！

横浜・健志台キャンパス 3号館1階
TEL : 045-479-6262