

頭痛

片頭痛や緊張性頭痛は
これで軽減することも

医療機関はP22・23・24へ▶



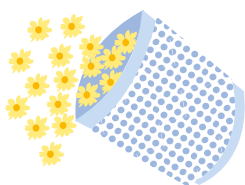
ヘッド マッサージ

頭すっきりマッサージ1
耳の上の髪の毛の生え際、側頭筋がある部分に人差し指・中指・薬指をあて、軽く押しながらかぐるぐらゆっくりと回す。

アドバイス!
どちらか机にひじをつけて行うと楽。マッサージによって疲れてしまわないことが大切です。

頭すっきりマッサージ2
後頭部の頭と首の付け根の部分を、両手の親指で持ち上げるように、上に押す。1日数回、10数秒ほど。

おばあちゃんの 知恵袋



菊枕

菊の花を摘み、陰干しにして枕に詰める。枕に詰めなくても、タオルに挟んで枕の上に置いてよい。

額やこめかみに
梅干し湿布
梅干しをほぐして、ガーゼやばんそうこうに塗り、こめかみに貼る。乾いたら取り替える。



“かかりつけ薬剤師”に聞いた! 痛みをとる市販薬

<p>飲む 胃にやさしく、今すぐ飲める</p> <p>新ブチレニンA錠 第2類医薬品/天野商事</p> <p>胃粘膜保護成分イブプロフェン配合の錠剤。小粒で飲みやすく、すぐに効く。痛くなったら、まずはこれ。</p>	<p>アドバイス!</p> <p>錠剤を服用する際は150cc以上のお水で飲むと溶けやすく、身体への吸収もよくなる。</p>
<p>飲む 見た目もかわいい錠剤</p> <p>ルナール 第2類医薬品/日本臓器製薬</p> <p>2つの鎮痛成分、エテンザミドとアセトアミノフェン配合のピンクの花の形の錠剤。</p>	<p>飲む 素早く吸収、すぐに効く</p> <p>リングルアイビー 第2類医薬品/サトウ製薬</p> <p>イブプロフェン配合のジェルカプセル。小粒で飲みやすく、副作用が少ない。</p>

つぼ

① 百会 (ひゃくえい)
頭のてっぺんにある。右手の中指で押さえ、左手を右手の上ののせて3秒間真下に押さえ続ける。

① 頭全体
頭皮を触って柔らかい(痛い)部分を中指、人差し指、薬指の腹で軽くさする。つまようじを10本ぐらい束ねて軽くリズムカルに叩くとより効果がある。

教えてくれた先生たち

<p>ストレッチ</p> <p>柴田雅美さん Office Masami代表 健康運動指導士</p> <p>中京テレビスポーツ、名古屋障害者スポーツセンターでの指導業務を経て、'08年開業。</p> <p>Office Masami ☎050・5205・4567 名古屋市名東区高針5-1105-1 ☎9:00~20:00 不定休 ①パーソナルトレーニング(スタジオ)1回¥5,000 ②不可 ③あり ④地下鉄東山線星ヶ丘駅よりバス梅森荘行き高針下車から徒歩3分 ⑤要予約 ⑥あり ⑦www.kenkosupport.jp ⑧P47C5</p>	<p>ヘッドマッサージ</p> <p>松山正子さん ナチュラルスペース・ラピス代表</p> <p>片頭痛に長年悩み様々なセラピーを学んだ結果、独自のヘッドマッサージを生み出す。'05年開業。</p> <p>Natural space Lapis ☎052・933・3399 名古屋市東区山口町12-12 ビアニキビル1A ③予約次第 ④年末年始・お盆 ⑤ヘッドマッサージ30分¥3800、60分¥6300 ⑥不可 ⑦あり ⑧地下鉄名城線大曾根駅より徒歩15分 ⑨要予約 ⑩www.1oneration.com ⑪P39C2</p>	<p>つぼ</p> <p>中川徹さん 中川鍼灸院院長 鍼灸師・マッサージ師・ケアマネジャー</p> <p>中和鍼灸専門学校卒業。愛知県鍼灸師会副会長など。'53年開業の鍼灸院の3代目院長。</p> <p>中川鍼灸院 ☎052・671・3791 名古屋市熱田区横田1-9-14 ☎月・火・木・金/9:00~18:30、土・祝/9:00~17:30 ③水、日 ④保険診療。自由診療は初診料¥1,000、局所治療¥3,200~ ⑤不可 ⑥あり ⑦JR熱田駅より徒歩5分 ⑧要予約 ⑨www.n-89.com ⑩P94D2</p>	<p>おばあちゃんの知恵袋</p> <p>村尾宏さん NPOおばあちゃんの知恵袋の会理事長</p> <p>福岡市出身。幼少より、山伏だった祖母から健康法や生活の知恵などのおばあちゃんの知恵を学ぶ。'93年、5人のメンバーにより、おばあちゃんの知恵袋の会を結成。'04年1月、NPO法人化。</p> <p>NPOおばあちゃんの知恵袋の会 ☎03・3307・6459(事務局) ④www.chiebukuro-net.com</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

“かかりつけ薬剤師”を持つ

“かかりつけ薬剤師”を持つと、薬の服用履歴を管理し、患者の体質や生活習慣を踏まえたアドバイスをもらうことができる。

伊藤公一さん
アマノドラッグ メイチカ店長
薬剤師

アマノドラッグ メイチカ店
☎052・561・4930 名古屋市名東区名駅3-14-15 先メイチカ地下街 ☎月~金/8:00~21:30、土/8:00~21:00、日・祝/8:00~20:00 ③年中無休 ④不可 ⑤なし ⑥各線名古屋駅よりメイチカ地下街内・地下鉄東山線6番出口階段の向かい ⑦www.amanodrug.com ⑧P58E2