



しんゆり訪問リハ通信

～ 新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーションより ～

令和3年 6月号 TEL : 044-322-8368

FAX : 044-322-8427

責任者 : 秋山 真奈美



全国で新型コロナウイルスのワクチン接種が始まっています

副反応について

厚生省の発表では接種翌日から次の症状が確認されています。

発現割合	症状
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛
10～50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ
1～10%	吐き気、嘔吐

次の日リハビリは？

- ・当日朝の体温が**37.5℃以上**の場合
- ・その他の**症状が強く見られる**場合

これらの場合は

介入予定時間までに電話でスタッフへ報告し、ご相談ください。

天気が良くないと体調が悪くなる？

気象病とは？

雨の日は頭痛がしたり、節々や古傷が痛む経験はありませんか？
このような天気の変化によって起こる不調のことを気象病と言います。

なぜ起こるの？

耳の奥にある内耳は「気圧センサー」の働きもしているといわれています。
この「気圧センサー」が過剰な方は、気圧の変化で自律神経が乱れ易く、天候の変化で不調をきたすのです。

対策はあるの？

くるくる耳マッサージ

- ① 矢印方向に5秒ずつ引く
- ② 耳を横にひきながら後ろに5回まわす
- ③ 耳を折いたたみ5秒止める
- ④ 耳を掌で覆いながら後ろに5回まわす

参照：「低気圧頭痛」は治せる！ 佐藤純