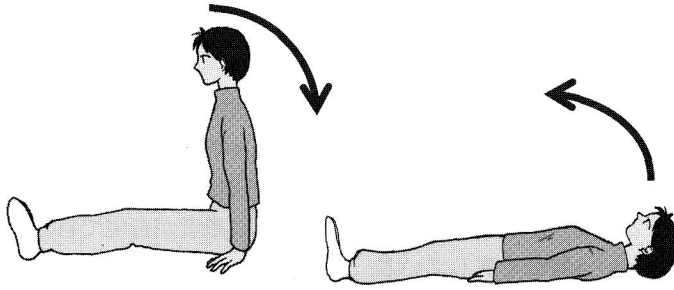


# ＜東邦大佐倉病院方式の良性発作性頭位めまい症の運動療法＞

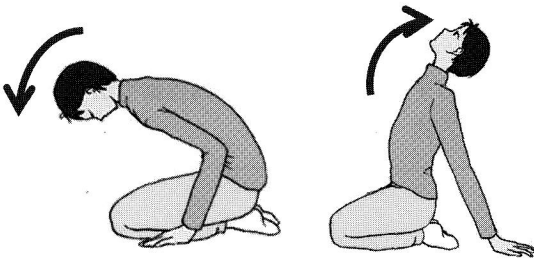
良性発作性頭位めまい症と医師より診断された方は、この運動療法を施行してください。

## 1) 寝起きの運動をゆっくり繰り返す（手をついてもかまいません）。



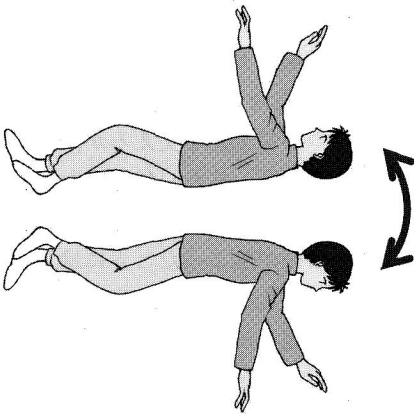
ベットや床に横になって、繰り返します。背を押さえてもらいながら行うと楽です。寝起きで2-3秒そのままの位置で止めてください。  
腹筋運動ではありません。

## 2) 床を向く、天井を向く運動を、体全体を使ってゆっくり繰り返す（椅子に座っても可）。



床を見るように下を向き、一呼吸止めて次にゆっくり天井を見るように上を向き一呼吸止めます。めまいがしたら止まるまでそのままの位置で止めてください。首だけで行わないように（頸椎を痛めることがあります）。ゆっくり行ってください。

## 3) 寝返りの運動をからだ全体でゆっくり行う。



左右への寝返り運動です。寝返った位置で一呼吸止めてください。  
絶対に首だけで回さず、体全体でゆっくり回ってください。めまいがしたら、止まるまでじっとして、止まったら反対に寝返ってください。

- めまい症状を繰り返している場合、1回の運動は5-6回繰り返して行ってください。それを1時間おきに、メマイをおこしても怖がらずに行ってください。気分が悪くなったら休んで、落ち着いたらまた始めてください。
- 2) は正座でも椅子に腰掛けてもよいです。
- 2) や3) の運動は、首だけ動かして行わないように注意してください。
- 可能な運動だけでもよいので、行ってください。
- めまいが改善されても、予防のために1日2-3回は行うようにしてください。寝る前、起床時には必ず行ってください。