

家庭でできる めまいのリハビリ

ドクターズコンテンツシリーズ#26

はじめに

めまいの症状でお悩みの方に向けて、家庭でできるリハビリをご紹介します。
特別な道具は必要ありません。はじめは少し大変ですが毎日しっかり続ければ、症状の改善が期待できます。



Doctor

みねはる耳鼻咽喉科

峰晴昭仁 先生

めまいのリハビリ『たてたて、よこよこ（1本指）』

頭を縦と横に動かします。
頭は動いても両目の視線は動かさないように注意しましょう。

1



背筋を伸ばし、正面に片手の人差し指を立て、両目の視線を合わせます。

2



指から視線を離さず、アゴを上げます。

3



指から視線を離さず、アゴを引きます。

4



同じく指に両目の視線を合わせたまま、顔を右方向に動かします。

5



指から視線を離さず、顔を左方向に動かします。



【リハビリの注意点】

- ・症状がひどくなる、吐き気を感じる場合は中止してください。
- ・首や頸椎(けいつい)に問題がある人はおこなわないでください。

【参考文献】 「めまいは寝てでは治らない」新井基洋 中外医学社
「難聴・めまい・耳鳴りを解消する」神尾友和 講談社
「リハビリでめまいを治す 視線や首の運動がめまいに効く？」ヘルシーアイランド

めまいのリハビリ『たてたて、よこよこ（2本指）』

iTICKET
http://www.paa.jp/

眼球を縦と横に動かします。
目の動きにつられて頭が動かないよう注意しましょう。

1



両腕を正面に伸ばし、両手の人差し指をそれぞれ頭の上と胸元あたりに固定します。

4



両腕を左右に開き、両手の人差し指を立てて固定します。

2



上の指に、両目の視線を合わせます。

5



右の指に両目の視線を合わせます。

3



そのままの姿勢で下の指に視線を合わせます。

6



そのままの姿勢で左の指に視線を合わせます。

1日のリハビリは、最低でも**1本指 × 20セット、2本指 × 20セット**おこないましょう。
はじめのうちは、少しめまいを感じますが、**毎日続けて**症状の改善を目指しましょう。
※1週間続けても改善しない場合は、医療機関にご相談ください。

この他にも...

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」
サイトでは様々な症例をご紹介します。

アイチケクト広場

- のどアメの舐め過ぎに注意！
- 良性発作性頭位めまい症にご用心
- 頭痛の治療をはじめよう



パソコン



スマホ



ケータイから

<http://park.paa.jp/>