

# あるく健康ニュース 12月号

難聴・耳鳴・めまい

## 耳のストレッチ

皆さんこんにちは、今回は「耳」についてお話しします。

まず、耳が音を聞く仕組みを簡単に説明します。

音は空気が震える事で伝わります。

その空気の震えを耳の中にある鼓膜というところで、受け取り感じる事で聞く事が出来ます。



しかし、この鼓膜という膜は、適度な張り具合が必要なのです。

膜が緩み過ぎると震えにくい、膜が張り過ぎると震え過ぎる。

簡単にまとめると、鼓膜が緩み過ぎると難聴になりやすく、張り過ぎると余分な音が聞こえる傾向にあります。



そこで、耳のストレッチをご紹介します。

耳の中には音を感じる器官と、身体の平行感覚を感じる器官があります。

先ほどの鼓膜も、この耳の中の音を感じる器官の一部です。

やり方は、耳を優しく持って上下左右前後にゆっくりストレッチしてみてください。

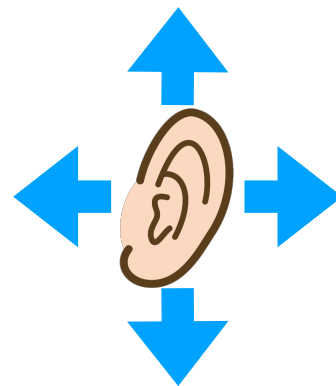
ポイントは、少しだけ持つと痛いので、耳をなるべく広く包み込むように持って下さい。

勢いを付けたり捻ると痛いので、注意して下さい。

耳は身体の外にありながら、内部にある器官と繋がっています。

外側がリラックスすると、内側もリラックスして血流が改善します。

これにより、音が聞こえやすくなり、バランス感覚が良くなったり、めまいの改善にも効果的です。



## あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト

鍼灸師

推拿

パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行

目黒の治療院で院長として3年勤務

現在は地域に密着した治療を目指して

訪問での鍼灸治療・推拿療法・

パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市坂井町乙129-乙

070-4213-9354

[sinkyu.nagahashi@gmail.com](mailto:sinkyu.nagahashi@gmail.com)

