

# 第12回 健康を守る教室

## めまいとふらつき

### & セラバンドを使用した体操

みなさんは日ごろ『めまい』や『ふらつき』を感じる事がありますか？

めまいの症状は、グルグル目が回ったり、フワフワふらついたり、クラッとしたり、大きく分けて3つのタイプがあります。

みなさんはどのタイプでしょうか？

私たちのからだには姿勢のバランスを保つ機能が備わっており、この機能に異常がでるとめまいが起こります。

しかし、めまいは様々な病気・原因で起こります。そんな時には『重心動揺検査』を行なう事である程度めまいの原因が特定できます。

今回はこの重心動揺検査を中心にめまいとふらつきの病気との関係をみなさんと勉強していきましょう。



★セラバンドを使用した体操も行いますので運動のできる服装で、ご参加ください。

日 時：平成23年12月24日 土曜日  
13時～14時（受付12時半～）

場 所：新館1F 中央待合ロビー

参加費：無料

お問い合わせ：本館・新館受付、  
もしくは医療連携室

TEL：0587-95-0015

※ 健康を守る教室の体操コーナーで使用するセラバンドを健康教室終了後に下記価格で販売をいたします。  
ご希望の方はお申し出下さい 黄色（弱）400円 緑色（中）460円 青色（強）520円