

## 頭痛を訴える人が増えています

慢性頭痛のなかで最も多いのが緊張型頭痛といわれています。

同じ姿勢をとり続けることなどによって、側頭筋や後頭筋が常に緊張した状態になると痛みを感じる神経が刺激され、緊張型頭痛が起こります。



◎**症状**：頭全体に痛みを感じる 圧迫感・締めつけ感がある 鈍く重い痛みがある

◎**自分でできる予防・改善法**

- ・姿勢に気をつける。 ・首を温める。 ・入浴する。
- ・運動習慣をつける。(僧房筋を伸ばす。「肩を回す運動」1日に何回もできるときにやりましょう。 ※頭痛があるときは控える。)

## ☆ランチ&ティーアワーのお知らせ☆

健康管理室とカウンセリング室主催の『ランチ&ティーアワー』を予定しています。

“どこかゆっくり過ごせる場所がないかな” “誰かと気軽に話したいな”

“健康管理室やカウンセリング室ってどんなところ?” と思っている人はぜひ。

もちろん、どれにも当てはまらないというかたも、みなさん気軽に立ち寄ってみてください!

日時：6月14日(水) 15日(木)の2日間

いずれも 12時~14時まで

場所：健康管理室

お茶とお菓子を用意しています。お弁当持参もOKです!



## ◎カウンセリングについて

健康管理室内にはカウンセリング室があり、カウンセラーに学生生活上のあらゆることについて相談することができます。

◇開室時間 : 水・木曜日 13時~17時

※変更の場合あり。毎月開室カレンダーを掲示しています。

◇場所 : 新2号棟1階 健康管理室内

◇予約方法 : 健康管理室または教務学生課に直接来室・電話にて予約

079-247-7419 (健康管理室)

079-247-7357 (教務学生課)

◇相談員

長森 砂絵 (非常勤カウンセラー・精神保健福祉士)

日野 愛 (非常勤カウンセラー・臨床心理士)



- ・カウンセラーと学生のみなさんが落ち着いて話ができるよう予約制をとっています。ただし、状況に応じて当日すぐの相談も可能です。まずは問い合わせしてみてください。
- ・授業等で開室時間内に来室できない場合も、予約時に申し出てください。