

良性発作性頭位めまい症

“右後半規管型”の方へ

平衡感覚を司る三半規管（さんはんきかん）内の耳石の影響で起こるめまいです。

“セモン法”という耳石置換法で耳石を動かします。

<方法>

*本日はセモン法を行わないで下さい。耳石が、再び半規管に戻ってしまうことがあります。
本日はなるべく就寝まで横にならないで下さい。

*明日以降にめまいが生じたら、1日1～3回を行ってみてください。
それぞれの姿勢をめまいがとれるまで又は30秒ずつ行います。

①座ります



②上半身を横にします

☆右の後頭部をベッドにつけて、あごを上!



③ゆっくり、一気に反対側へ横になります
☆おでこをベッドにつけます!



④座ります



<日常生活の注意点>

*夜は、頭をなるべく左を下にして寝てください。

*普段は、活動の制限はないので、寝ている必要はありません。

良性発作性頭位めまい症

“左後半規管型”の方へ

平衡感覚を司る三半規管（さんはんきかん）内の耳石の影響で起こるめまいです。

“セモン法”という耳石置換法で耳石を動かします。

<方法>

*本日はセモン法を行わないで下さい。耳石が、再び半規管に戻ってしまうことがあります。
本日はなるべく就寝まで横にならないで下さい。

*明日以降にめまいが生じたら、1日1～3回を行ってみてください。
それぞれの姿勢をめまいがとれるまで又は30秒ずつ行います。

①座ります



②上半身を横にします

☆左の後頭部をベッドにつけて、あごを上!



③ゆっくり、一気に反対側へ横になります

☆おでこをベッドにつけます!



④座ります



<日常生活の注意点>

*夜は、頭をなるべく右を下にして寝てください。

*普段は、活動の制限はないので、寝ている必要はありません。

良性発作性頭位めまい症

“右外側半規管型”の方へ

平衡感覚を司る三半規管（さんはんきかん）内の耳石の影響で起こるめまいです。

“バヌーチ法”という耳石置換法で耳石を動かします。いつもこの姿勢をとるということではなく、寝る時にこの姿勢で寝た方が良いというものです。

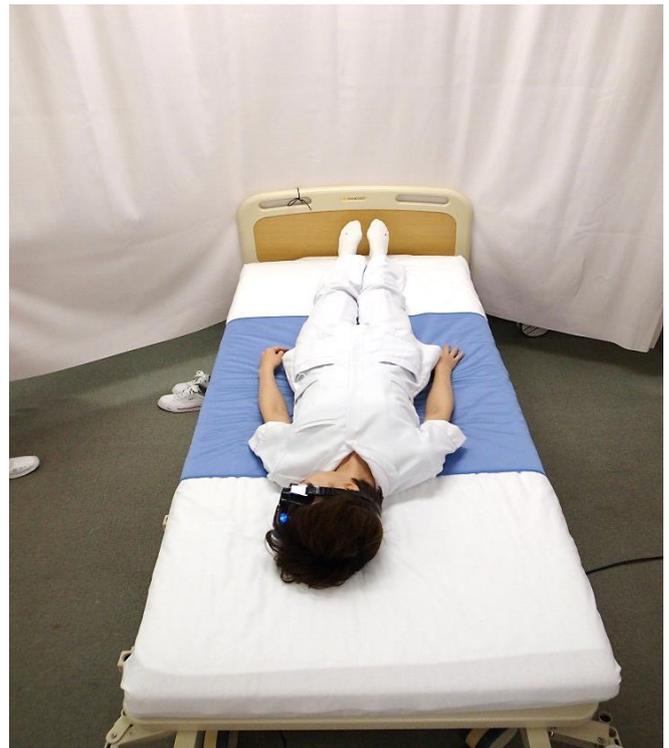
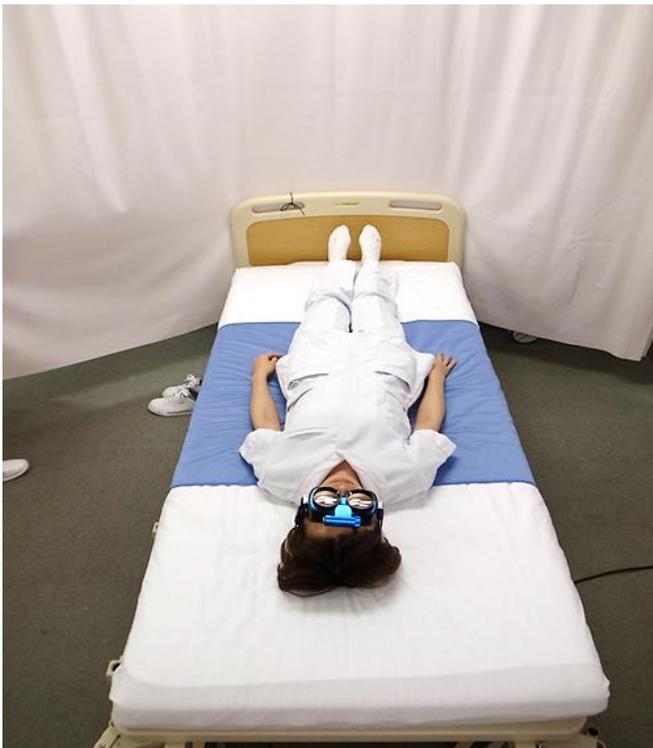
*今日は、就寝までなるべく横にならないで下さい。
(耳石が再び半規管に戻るのを防ぐため)

<方法>

①あお向けに寝ます

②頭を左へ向けます

☆体はあお向けでも横向きでもOK!



<日常生活の注意点>

*夜は、頭をなるべく左を下にして寝てください。

*活動の制限はないので、寝ている必要はありません。

良性発作性頭位めまい症

“左外側半規管型”の方へ

平衡感覚を司る三半規管（さんはんきかん）内の耳石の影響で起こるめまいです。

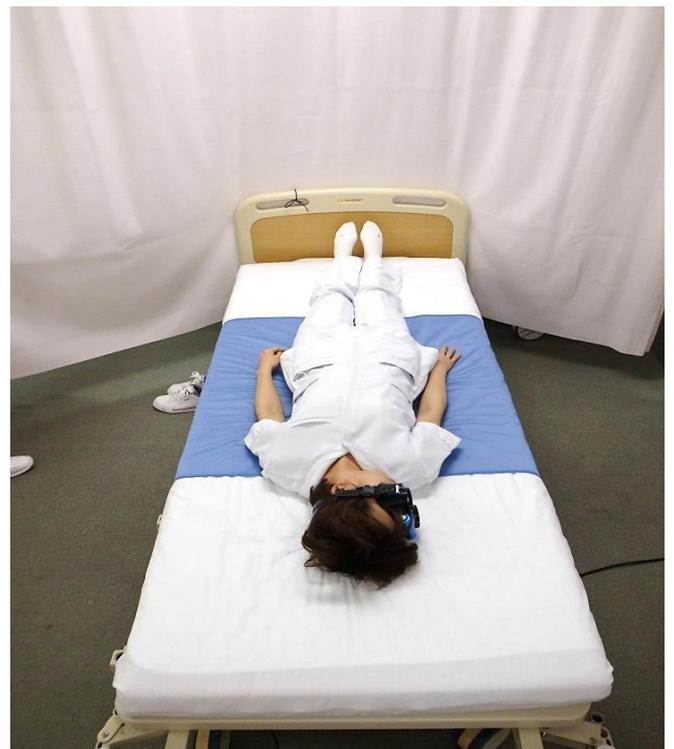
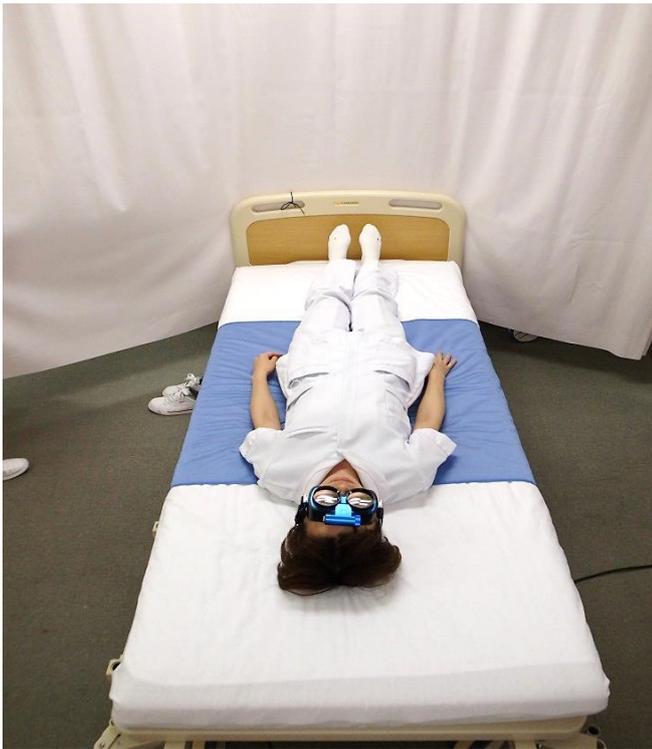
“バヌーチ法”という耳石置換法で耳石を動かします。いつもこの姿勢をとるということではなく、寝る時にこの姿勢で寝た方が良いというものです。

*今日は、就寝までなるべく横にならないで下さい。
(耳石が再び半規管に戻るのを防ぐため)

<方法>

①あお向けに寝ます

②頭を右へ向けます
☆体はあお向けでも横向きでもOK!



<日常生活の注意点>

- *夜は、頭をなるべく右を下にして寝てください。
- *活動の制限はないので、寝ている必要はありません。

良性発作性頭位めまい症

ブラント ダロフ体操

平衡感覚を司る三半規管（さんはんきかん）内の耳石の影響で起こるめまいです。

“ブラント ダロフ体操”をくり返し行うことで、耳石が溜まりにくくなるため、めまいの再発が少なくなります。

<方法>

それぞれの姿勢をめまいがとれるまで又は30秒ずつ行います。

1日に1～5回くらい行います

①座ります



②上半身を右へ倒します
☆顔は、左ななめ上を見ます！



③座ります



④上半身を左へ倒します
☆顔は、右ななめ上を見ます！



<日常生活の注意点>

*できる範囲で行ってください。

*活動の制限はないので、寝ている必要はありません。

良性発作性頭位めまい症

寝返り運動（ゴロゴロ体操）

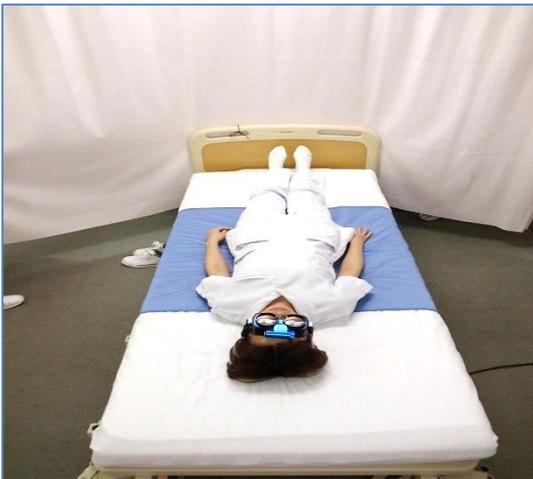
平衡感覚を司る三半規管（さんはんきかん）内の耳石の影響で起こるめまいです。

“寝返り運動（ゴロゴロ体操）”をくり返し行うことで、耳石が溜まりにくくなるため、めまいの再発が少なくなります。

<方法>

それぞれの姿勢を10秒ずつ、①～④の1セットを1日に1～5回くらい行います

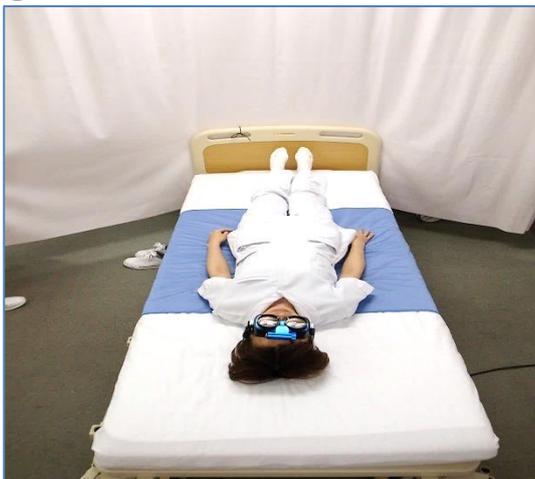
①仰向けに寝ます



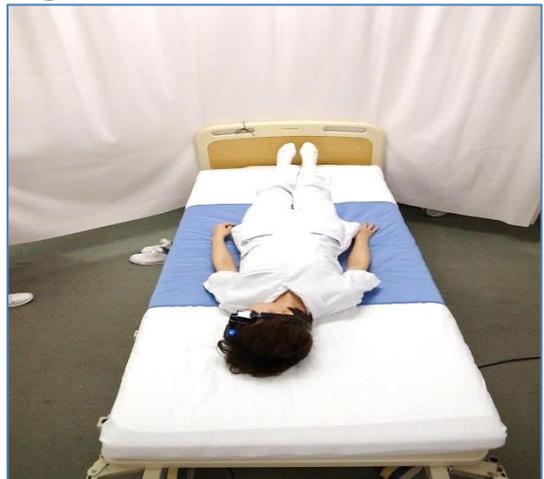
②顔だけ右へ向きます



③仰向けに戻ります



④顔だけ左へ向きます



<日常生活の注意点>

*できる範囲で行ってください。

*活動の制限はないので、寝ている必要はありません。

良性発作性頭位めまい症

首が痛い方のための 寝返り運動（ゴロゴロ体操）

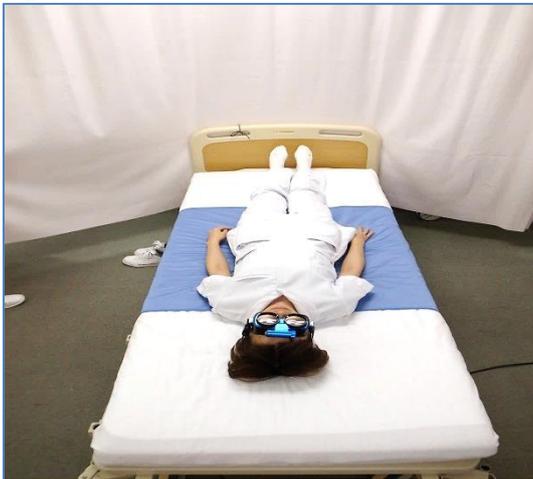
平衡感覚を司る三半規管（さんはんきかん）内の耳石の影響で起こるめまいです。

“寝返り運動（ゴロゴロ体操）”をくり返し行うことで、耳石が溜まりにくくなるため、めまいの再発が少なくなります。

<方法>

それぞれの姿勢を10秒ずつ、①～④の1セットを1日に1～5回くらい行います

①仰向けに寝ます



②顔も体も右へ向きます



③仰向けに戻ります



④顔も体も左へ向きます



<日常生活の注意点>

*できる範囲で行ってください

*活動の制限はないので、寝ている必要はありません