

はじめに

私の勤務するみなと赤十字病院では、日本で唯一、**外来および入院でのめまい集団リハビリ治療**を行っています。この方法で、すでに8千人を超える入院患者さんと10万人を超える外来患者さんのめまいが改善しました。

具体的なめまいリハビリの方法は、前著『めまいは寝てでは治らない—実践！めまいを治す23のリハビリ』でも、イラストを用いてわかりやすく紹介しています。しかし、この本だけを頼りに一人でめまいリハビリを続けるのは難しいことです。

そこで、一人でもめまいリハビリが継続して実践できるようにするために、本書『めまいリハビリ実践バイブル—めまいと不安を治す12分の習慣』を書くことにしました。

みなと赤十字病院の
外来めまい集団リハビリ治療



10万人を超える患者さんの
めまいが改善



入院できなくても大丈夫！

本書＝『めまいリハビリ
実践バイブル』で、
あなたもめまい克服！

23もあるリハビリを全部こなすのはとても大変です。そこで本書では、まず最初の章で、みなさんそれぞれのめまい診断にあわせ、**おすすめのリハビリを7つに絞って紹介**しています（→第1章 自分のめまいを知ってリハビリを7種類に絞る！）。

また、当院のめまい集団リハビリでは、リハビリの方法だけでなく、必要な知識や、**めまいに伴うこころの問題**などについてもお話しています。本書ではこれらの、これまで入院患者さんでなければ聞けなかったお話を、簡単にわかりやすくまとめました（→第2章～第4章）。めまい患者さんは、みな不安を抱えています。めまいと不安は、リハビリを通じて一緒に治すものなのです。

では、ここでみなさんだけに「**めまいと不安を治す魔法の言葉**」をお伝えしましょう！ 右ページの下の言葉を、大きな声を出して3回、繰り返して言ってみてください！

あなたにおすすめの
めまいリハビリを
7つに絞り込みます！

めまい患者さんは
みな不安を抱えています



めまいと不安は一緒に治す！

めまいと不安を治す ✖魔法の言葉✖

「わたしはめまいに負けない！」
「わたしはめまいを治す！」
「わたしはふらつきに負けない！」
「わたしはふらつきを治す！」

とくに最近では、お年寄りで「めまい、ふらつき」に悩む方々が増えています。でも、「歳のせい」とあきらめてしまう必要はありません。そんなあなたのためにこそ、めまいリハビリがあるのです。

さあ、この『めまいリハビリ実践バイブル』を使って、「めまいと不安を治す 12 分の習慣」を身につけましょう。全国の同じ悩みを抱えた仲間と共にめまいリハビリに励みましょう。

あなたのめまい、ふらつきは、リハビリで克服できます！



撮影：皆木優子

A タイプの 7 つのリハビリ

12 分の習慣

↑
1 分

魔法の言葉

わたしはめまいに負けない！
わたしはめまいを治す！
わたしはふらつきに負けない！
わたしはふらつきを治す！

× 大きな声で
3 回！

↑
10 分

① 番 速い横

30 秒

③ 番 ゆっくり横

30 秒

⑤ 番 ふり返る

30 秒

⑪ 番 50 歩足踏み

60 秒

⑫ 番 継ぎ足

90 秒

⑬ 番 片足立ち

90 秒

⑰ 番 ハーフターン

60 秒

↑
1 分

魔法の言葉

わたしはめまいに負けない！
わたしはめまいを治す！
わたしはふらつきに負けない！
わたしはふらつきを治す！

× 大きな声で
3 回！