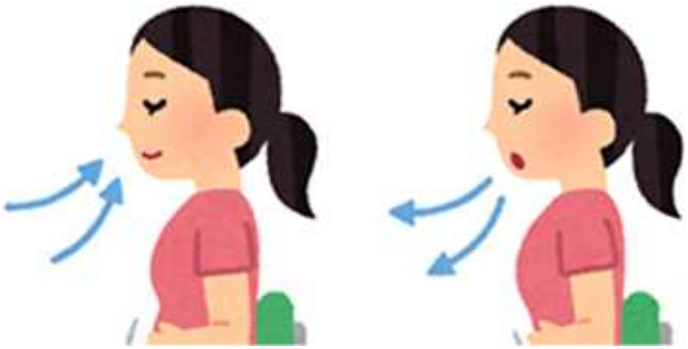
## 【地震酔いの対処法】

○広い屋外で軽い体操をする
　（ラジオ体操がオススメ）
　多くのものが目に入る屋内ではなく、広い屋外で行う事で脳に蓄積された揺れの記憶が解消され、めまいが起こりにくくなります。

○目をつぶって深呼吸する。



○揺れやすいものが実際に揺れていないことを目で確認・認識する。

○地震酔い（乗り物酔い）に効くツボ「内関（ないかん）」をおす。

内関（ないかん）
指三本分したのすじのところ