



埼玉国際頭痛センター 各種指導・療法のご案内

(主治医の処方が必要です)

◆服薬指導◆

お薬の飲み方や外用薬の使い方ははじめ、副作用の対処法、他のお薬やサプリメント等との飲み合わせ、妊娠・授乳中の服用方法など、お薬に関するご相談に応じます。

水曜 13:30-16時 予約不要

担当：薬剤師

◆体操指導◆

片頭痛の予防・緊張型頭痛の緩和に効果的な体操を指導します。正しい姿勢や適度な強さで行うことで、より効果が高まります。一緒に練習しましょう。

水曜 15-16時 予約制

担当：理学療法士

◆生活指導◆

頭痛の誘因や前兆を見つけたり、生活習慣を見直したりすることは、頭痛を軽減し上手に付き合っていくために役立ちます。ダイアリーを見ながら、あなた自身の対処法を見つけるお手伝いをします。

水曜 午後 予約制

担当：作業療法士

◆心理カウンセリング◆

頭痛にはストレスが関連していることも少なくありません。カウンセリングでは、頭痛や日頃の出来事についてゆっくりお話しをお聞きしながら、その対処法（リラクゼーション、考え方や気持ちとの付き合い方）を一緒に学んでいきます。予約制（曜日・時間は応相談） 担当：心理士
料金：初回無料

継続の場合 30分 3,000円（税別）

50分 5,000円（税別）

◆鍼治療◆

頭痛の誘因や合併症状である首や肩こりなどの症状に対して鍼治療を行い、頭痛発作や辛い症状を緩和します。治療回数は、週1回、4～5回継続することで、頭痛や顔面部などの痛みの頻度や程度が半減することが目安です。

火曜 午前・午後 / 金・土曜 午前 予約制

料金：3,000円（税別） 担当：鍼灸師

◆頭痛のためのヨガ教室◆

*日程・詳細は案内チラシをご参照下さい。

予約制

担当：ヨガインストラクター

無料講座のご案内

(どなたでもご参加いただけます)

頭痛教室・びあ（予約制）

毎月第1土曜日 14:00-16:00

講師：埼玉国際頭痛センター長 坂井文彦

ヨガ教室（予約制・定員30名）

毎月第3土曜日 13:00-14:30

講師：ヨガインストラクター

皆様の健康のお役に立てるよう、無料講座を開講しております。
日程は変更になる場合がございます。ご予約・お問合せは、インフォメーションまで。