

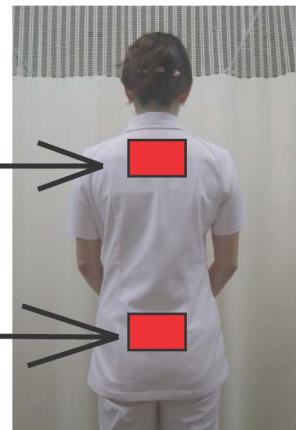
# 院長の叶めになる話

Vol. 1.8

こんにちは、最近ドンドン寒くなってきましたね。そこで今月は「身体の温め方」についてのお話です!!さて、皆さんカイロは使いますか?カイロをどこに貼ると効率的かご存知ですか?

\*首から背中を温めたい方は、首より少し下。

\*腰から足を温めたい方は、ベルトラインより少し下のお尻の真ん中。



にカイロを貼ってください。何故かと言うと…。

この2箇所には、上半身と下半身の血管を広げるセンサーがあるのです(^-^)/だからジワジワ~っと、手と脚が温かくなってきますよ!!

血管が閉じたままだと熱を運ぶ為の血液が行き渡りませんからね。

あと、足を冷やすと腰が痛くなります。腰自体を温めることも大事ですが、特に足の裏を冷やさない様にして下さい。足の甲と裏だと、足の裏を温めた方が全体が温まります。逆に足の裏を冷やすと身体は急激に冷えます。なので家の中でスリッパは履いた方がいいでしよう。

『足の裏を温める岩盤浴』  
もお勧め☆

以上、こんな豆知識を元に寒い冬を乗り切ってください(^▽^) 院長羽田野

