**足湯健康法**

**のどの痛い風邪に有効です**

1. **足湯をするには入浴温度より２．５℃から３℃高い湯に（４２℃～４５℃）くるぶしまで浸し６分間保ちます**
2. **足を乾いたタオルでよく拭きます。**
3. **良く乾かしてから水を飲み、すぐに就寝します**

**三村鍼灸指圧院　03-3859-5653**



