

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

足立区竹ノ塚6-9-7オークビル201

