

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 (4 2℃~4 5℃) 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

