



楽ラク通信

No.34(H27.4)

新入園、新入学、新社会人、新生活... 4月は新しくスタートされる方がいっぱいです。背中よりおおきなランドセル。体より少し大きめの制服。着こなせていないスーツ(笑) 後ろ姿に心の中で「頑張れ〜っ」ってエールを送りたくなります。身体に気を付けて頑張ってくださいネ♪



足湯

最近道の駅やサービスエリアなどにも足湯の設備があり人気があります。足湯は手軽で驚くほど効果があります。是非、試してください!



効果

冷えが原因による腰や関節の痛み、 疲労回復、 便秘、むくみの解消
生理痛、 リラックス効果、 尿の出が良くなる、 寝付けない時
肝臓の働きが活発になりやせやすい体になる、 免疫力が高まり風邪を引きにくくなるなど。

方法



- ◎温度は40~42℃(季節によっても変わります)
- ◎水深はくるぶしから指4本位上の深さ
- ◎時間は15~20分

仕事をしながら... TVを観ながら... 読書しながら... 電話をしながら...など
服を着たまま何処でもできます。また心臓に負担が少なく高齢者の方にも安心です。

※終わったら足を良く拭き冷やさない様にして必ず水分補給をしてくださいね

ひとくふう

- ♪足湯のバケツの中にゴルフボールを入れてゴロゴロころがすとマッサージ効果があります。
- ♪入浴剤やアロマオイルを入れるとリラックス効果があります。
- ♪大きいビニール袋(ゴミ袋)などにお湯の入ったバケツを入れて膝までくるむ様にするると冷めにくくサウナ効果があります。

※冬だけでなく冷房で冷えた夏場やウォーキングなどで疲れた足にも最適ですよ!

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	△	○	○
16:00~20:30	○	○	○	休	○	休

おきやま鍼灸接骨院

△...受付は11:00で終了します

※往診を受け付けております。お電話ください

<http://okiyama-oste.jp> ☎075-493-6262