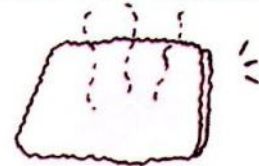
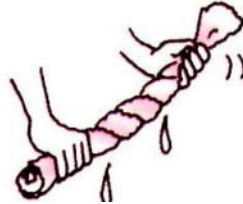
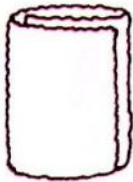
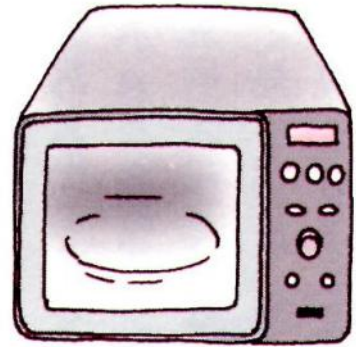
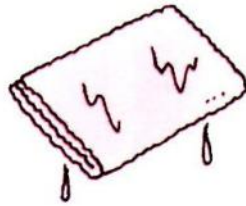
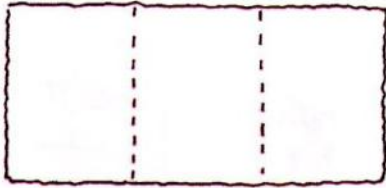


蒸しタオル法のやり方

＜蒸しタオルの作り方＞

蒸しタオルに使うタオルは、普通サイズ(85×35cmくらい)の厚手のものが適しています。



①

三つ折りにしたタオルをさらにふたつに折ります

②

水に十分浸してからしぼり

③

電子レンジで1～1分半過熱します

注意！

レンジから取り出すときは熱いので十分に注意してください。

＜蒸しタオルのやり方＞



上記の方法で作った蒸しタオルを後頭部に当てます(左図を参考にしてください)

5～6分当て続けますと冷めてきますので取り替えます。このことを3回ほど繰り返します。

この温度差が筋肉をゆるめ血液の循環を促進して、老廃物を汗と一緒に体外に出したりすることを助けます。