

あるく健康ニュース 8月号

冷房の冷え

『レンチンタオル』



皆さんこんにちは、今年も暑い季節がやってきました。この季節になると気温と湿度が高くなり、熱中症の危険も高くなってきます。

そこで必要になってくるのが冷房です。体調管理のためには部屋の温度を適切な温度に保っておくことが必要です。

しかし意外にも冷房で体を冷やしすぎてしまったり、冷たいものを飲みすぎてしまい、お腹を冷やしてしまうことがあります。

身体の表面が熱い状態で、身体の内側が冷えた状態になると体調を崩しやすくなります。

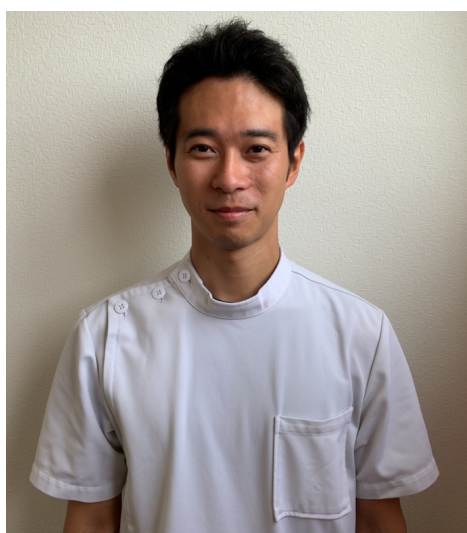


そこで活躍するのが『レンチンタオル』です。

簡単に説明すると『電子レンジでチンしたタオル』です。

作り方は簡単です。水で濡らしたタオルをビニール袋に入れて電子レンジで30秒ほど温めてください。この時絶対にビニール袋の口を開けておいてください。電子レンジの種類によっては温める時間を調節してください。

出来上がった『レンチンタオル』でお腹を温めたり足が冷えている場合は、足首の後ろ側のアキレス腱を温めてください。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町5-39-39
Kコーポ5

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com