



水シャワーのやり方と注意点



水シャワーのやり方

1. まずは、ぬるめの水溫で腕や脚を冷やします。慣れてきたら、その水溫で頭から首まで冷やします。
2. ぬるめの水溫に慣れてきたら、背中や胸周りも冷やしていき、徐々に冷たい水に近づけていきます。
3. 全身を 3~10 分位の間に熱を取ったら完了です。

※日頃から症状がある所は、水シャワーの後にアイシングも行うと更に効果的ですよ！



水シャワーの注意点



- ・急激な温度変化は体の負担になる可能性があるため、**ぬるめから徐々に冷たい水に慣らしましょう。**
※急に冷たい水を浴びると心臓に負担がかかったり、急にビクッと力が入って緊張が強くなり、痛めてしまう事もあるので気を付けてください。体の余計な熱が取れてくれればいいので、少し冷たいかなくらいの水溫でも大丈夫です。
- ・腕や脚から徐々に慣らしていく（背中や胸周りは、特に冷たく感じやすいので気を付けてください。**慣れなければ、無理に背中や胸周りまで冷やさなくても大丈夫です。**）
- ・長時間やりすぎないように、気を付けてください。（**長くても 10 分以内がおすすめです。**）
- ・気温や水溫が低すぎる時は、体への負担が大きいのでおすすめできません。
- ・風邪などで体調が悪い人、冷やす事が極度に苦手な人は、無理に行わないでください。
- ・一般的に健康な人には適していますが、**心臓病や循環器系の問題を抱えている人、低体温症の傾向がある人、妊娠中の方は、行なう前にかかりつけの医師に相談することをおすすめします。**



当院は、『**痛みに悩まされずに、元気に生活できる体づくりのお手伝い**』を目標に施術に励んでいます。もし、あなたの周りの大切なご家族やお友達が、お身体の事でお困りでしたら、『一人で悩んでいないで、一度相談してみたら』とお声をかけてあげて下さい。

初めての方は、初回を 2,980 円で当院の施術を体験していただく事が出来ます。

2 回目以降を無理に通ってもらうという事はしません。お気軽にご相談下さい。

ご予約は、LINE からが便利です。右の QR コードから LINE 登録をしていただき、「お名前(フルネーム)」と「初回の予約希望」とメッセージを入れて下さい。



先月号の解答



◆ 院長大好きナンプレ ◆
『 今月も 中級 』

解答は、翌月号に掲載します。

集中しすぎに注意してください！
20 分毎に体を動かす事により
体が硬くなる事を予防できます。

		3				7		
5	6	8	7		3	4	2	9
7	9			5			1	8
4	7	9				5	6	1
	2		1	4	9		3	
3	8	1				9	4	2
9	3			8			7	4
2	1	4	9		7	6	8	5
		7				1		

4	7	3	2	6	5	8	1	9
1	5	9	4	3	8	7	6	2
6	2	8	9	7	1	5	4	3
7	3	1	8	4	6	9	2	5
5	8	6	3	2	9	1	7	4
9	4	2	5	1	7	6	3	8
8	6	4	7	9	3	2	5	1
3	9	7	1	5	2	4	8	6
2	1	5	6	8	4	3	9	7