

湯たんぽの作り方

熱湯を用意して 1/2~1/3 の量のお湯を湯たんぽに注ぐ。



お湯があふれないよう注意しながら湯たんぽを横に軽く倒し、湯たんぽの中の空気を抜く。



上手に空気が抜けたらチャップをし、手当て用湯たんぽの出来上がりです。体に対してできるだけ平らに密着するよに作りましょう。



火傷にはくれぐれもご注意を。

作った湯たんぽを体に当てます。当てる位置は、自律整体の施術を受け指定された場所だけに当てましょう。熱さを感じたら、体と湯たんぽの間にタオルを挟み温度調節をすると良いかもしれません。

詳しくお知りになりたい方はこちらまで → **058-296-0888**
(自律整体 からだ育て室)