

# 自律整体の足湯法

足指の3・4趾間の水かきの部分を柔らかくなるまで捻ったり、よく押し広げたりしましょう。

※湯冷め防止にもなります。



足首がすっぽり隠れるお湯の量で、温度はお風呂より2・3度高めを維持します。予め、たし湯を用意してぬるくなったら注ぎましょう。

両足を5分、足湯しましょう。

5分経ったら一度お湯から出して、左右を見比べましょう。両足が真っ赤になっていれば終了です。片足は赤く、もう片方が白い時は循環器の異常なので、白い方の足を赤くなるまで再び足湯をして赤くなっていれば終了です。



※熱すぎると感じた場合には、我慢せず温度の調節をしてください。