



こんにやくシップ

こんにやく・タオル・お鍋をご用意ください。

- ①お湯を沸かした鍋の中へこんにやくを入れ
10分ほど茹でます。
- ②取り出したこんにやくを数枚のタオルで包み
熱さを調節して下さい。
- ③首筋・背中・腰・臍の下など
日頃辛い所、冷えて辛い所へ置き
20～30分程 温めます。

※温めた後、濡れタオルで冷やす事もあります。
表面の熱を取る程度で、冷やし過ぎ注意。

※使用後のこんにやくは、粗熱を取り
水を張った容器に入れ、冷蔵庫で保存して
ください。

※食べる事は避けて下さい。

※個人の感想
→温めた後はよく眠れます。



子どもは、大人の半分の
時間を目安に、様子を見ながら行ってください。

やけどになる事があります。
無理をさせないでください。

