



KANAI

ちょっと聞いて♪ №174

毎度ご愛顧いただき誠にありがとうございます

今回もどうぞお付き合い下さいませ

年末年始の寒波でもう冬は過ぎたように思っていましたが
そうはいきませんでした(▽▽)

まだまだ鳥取の冬は続きます

コロナのピーク時を思い起こす、こんな状況だからこそ！
しっかりと自分自身を労わって元気を保っていきましょう！

今回は元気を保つプチ情報をお届けします

猛烈な痛みで寝込むほどの坐骨神経痛を乗り越えた私（汗）
状況をご存知の周りの方々から、どうやって乗り越えた？？と
よくご質問をいただくので今日から出来るやりやすそうなところを
シェアしてみようと思います^^

鳥取市叶にある岡山助健堂の整膚の先生に教わった

カイロ貼り（低温やけどに気を付けて）カラダは想像以上に冷えているらしいです

尾骨に縦向きに普通サイズ1枚

両足の裏の指の付け根のふくらみ辺りを中心に

ミニサイズまたは足裏用を1枚ずつ

私は靴下⇒カイロ⇒靴下です(靴下二枚履き)

あたたためて状態が好転する方はぜひ、今日は冷えるなという日にお試しください☆彡

気候に合わせて前もって冷えに気をつけるだけで随分と調子が違います

ちなみに当店自慢のぬかぶくろはそろそろ入荷予定です

私はチンしたぬかぶくろを首筋に置いて、寒ーい早朝のお弁当作りに励んでいます^^

ご参考までに☆



【お問合せ】

株式会社金居商店

TEL:0857-23-0321

FAX:0857-23-0442

公式HP: kanalshouten.co.jp

Instagram: [kanal.shouten](https://www.instagram.com/kanal.shouten)

Facebook: ナチュラルびと (金居商店内)