



イトオテルミーのご案内

● イトオテルミー療法とは？

体にぬくもりと刺激を与えることで、血液やリンパの流れを促進させ、自然治癒力に働きかけ、病態の改善、病気の予防、疲労回復、健康増進を図る温熱刺激療法です。子どもからお年寄りまで、安心して受けられ副作用がなく、医薬品との併用も差し支えありません。

産後のテルミーは、活力を与え、こころとからだを癒します。赤ちゃんのお世話や睡眠不足による疲れ、肩こり、腰痛、手首や肘の痛みを楽にしてくれます。

● どんなことをするの？

下着だけになり施術用のガウンを羽織って、お布団に横になっていただきます。自然の生薬から成るお線香を燃し、専用の金属の棒にセットし、全身を気持ちよくさすって温熱刺激してゆきます。少し煙が出て、お線香の良い香りがします。煙や香りにも自然の薬効があります。ゆっくり目を閉じて暖かさに身を委ねてくださいね。

● 用意していただくもの

いつものお布団。全身を覆えるタオル、毛布など。

● テルミーの後の過ごし方

テルミーの後はちょっとそのままお昼寝。ゆっくり過ごしてくださいね。

熱がゆっくりと浸透するので、入浴される場合は2時間ほどあけていただくとさらに良い効果を期待できます。