

2026年 リハサポート桜樹の活動

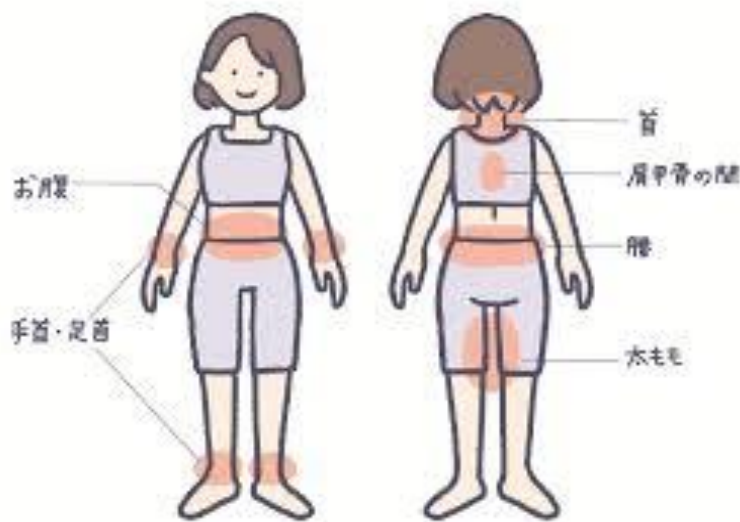
SDGsグループからの お知らせ



～ホッカイロの効果的な使い方～

いよいよ冷え込みが強い時節となりました。寒い時期にホッカイロを貼って冷え対策をするという方も多いのではないのでしょうか。今回は、ホッカイロの効果的な使い方をご紹介します。

まず、貼らないタイプのカイロは揉まずに数回振れば十分です。そして貼るタイプのカイロは、中身が偏ってしまう為、袋を開けたら揉まずにそのまま使いましょう。



効果的な場所

★体全体を温めたいなら…
首・お腹・肩甲骨の間

★足先を温めたいなら…
ふくらはぎ・足首

★体の調子に合わせて…
背中・腰・太ももなど

カイロを使用するときには注意点もあります。

- 就寝時は使用しない。
- 布団の中や暖房器具の併用は高温になるため使用しない。
- 糖尿病など、温感および血行に障害のある方は使用しない。
- 肌に直接あてない。



効果的なホッカイロの使用方法を実践したら、地球にもお財布にも優しく、暖房の温度も少し低めに設定するようにしましょう。

使い終わったホッカイロは…

消臭剤や吸湿剤としても利用できますので、是非調べてみて下さい。