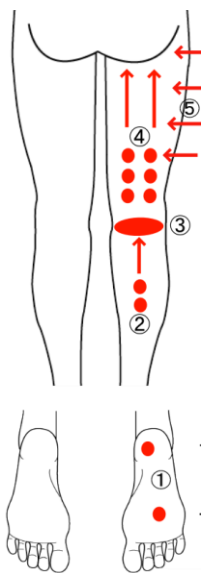


## (5) 足裏から下肢にかけて (10分)

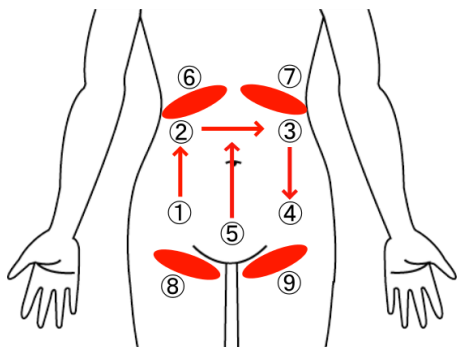
左右ごとに以下の順番で点押しします。

- ① 足裏を点押し
- ② アキレス腱、ふくらはぎを点押し
- ③ 膝裏を点押し
- ④ 大腿部を点押し
- ⑤ 大腿部横を点押し



## (6) 腹部まわり (7分)

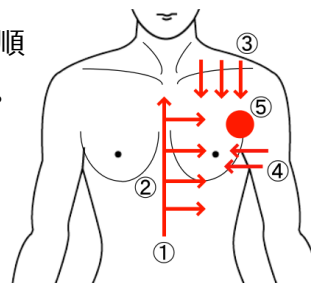
この場所は、小腸・大腸合わせて細胞性免疫の約6割が集まっている大切な場所です。特に「おへそ」の下部が最も重要です。ゆっくり順番に沿って点押ししてください。



## (7) 胸まわり (7分)

左右ごとに以下の順番に点押しします。

- ① 中央を下から上に向かって点押し
- ② 中央から肋骨に沿って外に向けて点押し
- ③ 鎖骨から下に向けて点押し
- ④ 横リンパから点押し
- ⑤ 脇を上げて、脇の下リンパを点押し



### その他注意事項

- ・施術は食後1時間以上経ってからが望ましく、また、入浴後がより効果が高まります。
- ・ベルト、時計、ネックレス、イヤリング、ピアス等を外してリラックスして行ください。
- ・熱が十分に入ると周囲がピンク色になり、ポカポカした熱が残るようになります。
- ・やけどをしないよう、必ずあて布をしてください。浴衣やパジャマ、Tシャツ等の上から施術をしてもかまいません。
- ・施術の前後は十分な水分補給を行ってください。

## 琉球温熱治療器の 使い方

お買いあげ頂き、誠にありがとうございます。  
温熱器のご利用方法について説明致します。





## ご使用の前に

同封しております琉球温熱治療器の「取扱説明書」を必ずお読みになってからご使用ください。

取扱説明書には、安全上の注意や製品機能および操作方法など大切な内容が記載されています。本マニュアルと併せてご利用ください。

## 事前に準備するもの

実際に温熱を始めるために準備するもの。

1. 琉球温熱治療器・・・1台
2. 日本タオル（てぬぐい）のような綿素材のあて布・・・1枚

※綿は肌触りが良く、丈夫で、汗の吸収性にも優れ、熱にも強いという特長があります。



## 1. 温度調節と注熱方法

はじめて琉球温熱治療器をご利用の際は、温熱治療器の温度を5段階設定の真ん中（約62℃）か、ひとつ下のやや低めの温度であて布の上から皮膚に対して、しっかり、ゆっくり熱入れを行ってください。

### 注熱は「点押し」が基本

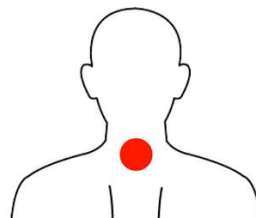
一定の箇所に2～5秒ほど軽く押し当て、ほどよく圧をかけながら熱入れする方法を「点押し」といいます。点押しをしながら熱さを感じたら、上下左右に発熱部を少しずつ移動させます。

## 2. 基本的な注熱

これからご案内する「基本的な注熱」は、ご自身で熱入れする場合の基本となる手順です。基本動作は点押しで、標準的な所要時間は約35分となっています。

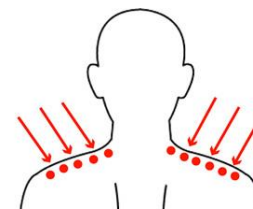
### (1) 神経起こし（2分）

神経の司令塔といわれる大椎（背中の出っ張っている所）に、温熱器を軽く当てて点押しし、全身の神経を目覚めさせます。



### (2) 肩の上部（3分）

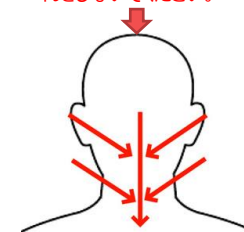
肩（外側）から首（内側）に向けて滑らすように軽く点押しします。



### (3) 首すじ（3分）

左右両側、中央の順で点押しします。熱くなりやすい場所なので、熱の入れ過ぎに注意してください。

※頭のてっぺんには熱入れをしないでください。



### (4) 腰から骨盤にかけて（3分）

背骨を中心に以下の順番で点押しします。

- ① 背中の真ん中から腰、骨盤の中央まで点押しします。
- ②③ 腰から左右の横に点押しします。

