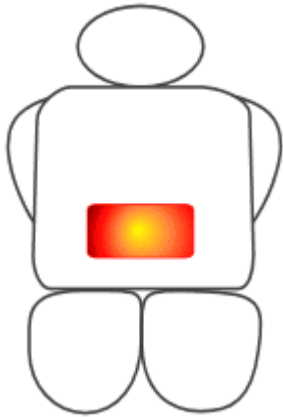
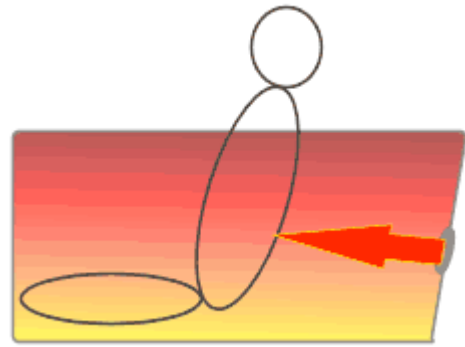


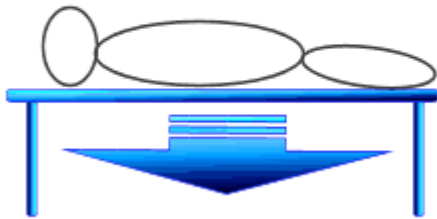
# 冬の腰痛



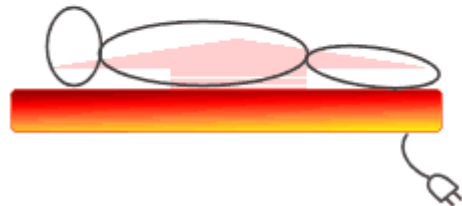
●使い捨てカイロで腰痛  
腰に当てて腰痛を引き起こしたり、悪化させます。回復に時間がかかります。



●痛めた腰を温める。もむ。  
腰湯で温めたり、ジェットバスを当てるとひどく悪化します。



●背部の冷えから腰痛  
背板の薄いベット、フローリング、薄い寝具など、じわじわと悪くなってきます。



●電気毛布や床暖房で、暖めすぎ  
汗をかいて風邪をひいたり、温感機能の低下もまねいたりします。

冬は、冷えて悪くなるよりも、暖めすぎることによって腰痛になることが多いです。  
冬は、加熱より保温が大切！！  
痛めたら、カイロプラクティックにおまかせください。

作成 「カイロで健康」