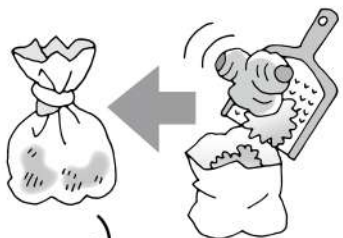


効能 疲労回復・痛みの緩和

材料

生姜 …………… 150g
水 …………… 3L
生姜を包む布または木綿袋

作り方

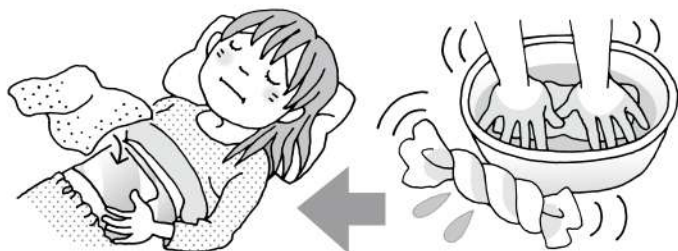


1
生姜を皮ごとすりおろし、木綿の布で包んで口を縛る。



2
お湯を沸かして、70℃になったら生姜を入れ、沸騰させないように気をつけて70℃を保つ。

◆使い方



生姜湯にタオルをひたし、軽く絞って患部にあて、上にビニールを置いてバスタオルで覆う。

※生姜湿布の前後はお風呂に入らないようにしてください。

生姜を使った
自分でできる手当て

生姜の温湿布

効能 打ち身・ねんざ

材料

ビワの生葉（肉厚で古い葉）…………… 3～4枚
おろし生姜… すり下ろしたビワ葉の1割程度
小麦粉 …………… 少々

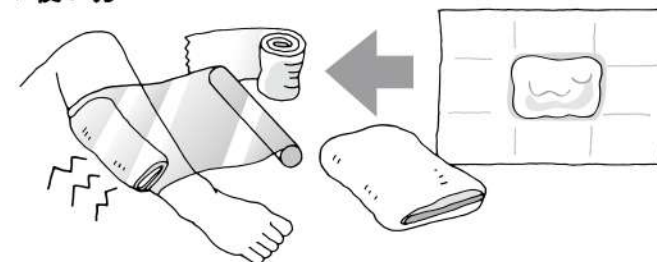
作り方



1
ビワの葉の細毛を歯ブラシなどで軽くこすって除き、葉を丸めて、おろし金でする（細かく刻んでもよい）。

2
すり下ろしたビワ葉に、その1割程度のおろし生姜を加え、つなぎに小麦粉を少し入れて練り（水分を少し足してもよい）、糊状にする。

◆使い方



ガーゼなどに伸ばして包み、患部にあてて上からラップをかぶせ、包帯や布などでしばる。

ビワを使った
自分でできる手当て

ビワの葉湿布