

《ご用意いただくもの》

- ・ おしぼり (or 薄手のタオル) × 2枚
- ・ ポリ袋 × 1枚
- ・ 熱さ対策用のゴム手袋など × 1枚

お手軽!! 目のケア
まぶたの温め方



1 50℃ぐらいの
お湯を用意する

※ 熱いと感じる場合には
適切な厚さのゴム手袋を
使用してください

温度が測れないときは
沸騰させたお湯と水を1:1で
混ぜると50℃に近い温度になります



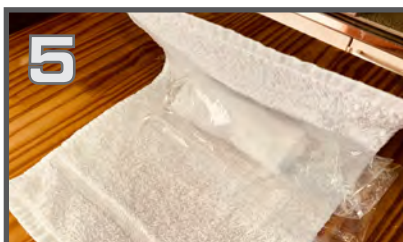
2 1枚タオルをお湯にひたす



3 タオルをとり出してさっとしぼる



4 すぐにポリ袋に入れる



5 もう一方の
乾いたタオルでひと巻き

完成!



6 まぶたにのせて
5分間リラックスタイム

★ ポリ袋と乾いたタオルを挟むことで
温度の持続するホットタオルになります
(固まった油を溶かす最適温度が約40℃)

これを1日2回 (朝晩など)
2週間続けると効果的です!