

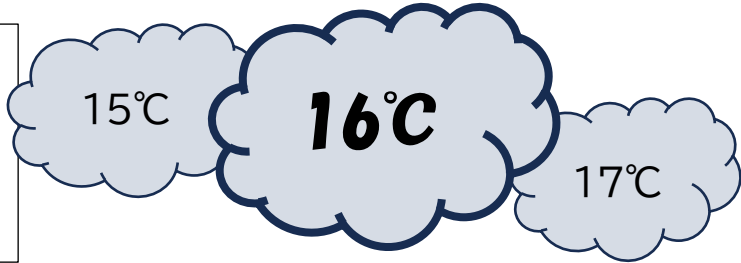
★日中の部屋の温度



★夜間 寝ているとき



ひとつの例として
就寝時に暖房を切った
場合、起床2時間前に
暖房のタイマーセット

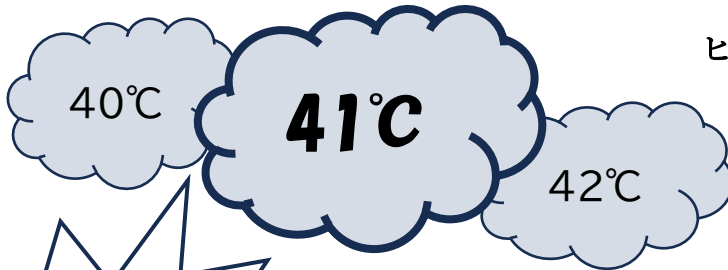


★風呂の温度

脱衣所・浴室をあたためて

ヒートショック注意！！

かけ湯を十分に



冷えると痛む



首筋・肩・腰は

朝から

痛くありませんか？

