

## 和温療法モニターアンケート

1回目 24年 11月30日 (血圧) 前 85/63 mmHg 後 82/55 mmHg	(60度15分間の 加温中について) とても良く温まれた	(30分間の安静保温 中について) とても良く温まれた	(症状の変化やその他気付いた事) 家でやるより和温サウナも保温も温まれた。 体の芯まで温まった感じがした。 汗も内側からじんわり出てきた気がした。
2回目 24年 12月 4日 (血圧) 前 75/47 mmHg 後 84/56 mmHg	良く温まれた	良く温まれた	良く温まれたが、その後すぐ冷えてしまった。
3回目 24年 12月 6日 (血圧) 前 79/58 mmHg 後 81/50 mmHg	良く温まれた	良く温まれた	良く温まれたが、その後すぐ冷えてしまった。1回目と比べ 2回目 3回目は体の芯まで温まっていないのかもしれない。(終わった後の水分の欲し方が違う)
4回目 24年 12月 7日 (血圧) 前 80/55 mmHg 後 75/53 mmHg	良く温まれた (体温が低かったせ いか少し温まりに時 間かかった)	良く温まれた うとうとした	温まるといつも咳がでるが 今日では なかった。
5回目 24年 12月11日 (血圧) 前 77/55 mmHg 後 79/55 mmHg	とても良く温まれた	良く温まれた	やる前の白湯と終わった後に温かい 場所でひと休みさせてもらって良かつ たように思う。和温サウナ内も良く温ま っていて良かった。帰りも白湯+温か い場所で冷えずに帰れてよかった。

●和温療法5回を終えて・・・(症状の変化を含めて感想をお願いします。)

お風呂や暖房器具と違い 体の芯まで温まる感じがしました。和温サウナの保温も気持ち良く 保温中は心地よくて眠ってしまう程でした。普段 家では具合が悪くて横になっている事が多いのですが、和温療法をやると 毎回来た時よりも少し元気になって帰る事が出来ました。

今後も和温療法を継続していきたいと思います。

●20回を終えて・・・

初めて受けた日は 一時的に痛みと疲労感が強まり、自分には合わないのではないかと思います。回を重ねるうちに徐々に楽になっていき10回受けた頃には なんと、痛みがそれまでの1/10くらいまで減っていました！疲労感はまだありますが 受けた後は少し元気になるので今後も続けていきたいと思えます。

和温サウナは温度調整ができ自分のペースで入れたことも良かったと思います。

クリニック内もきれいでスタッフの方々もとても親切で 体も心も癒されました。

どうもありがとうございました。