

健康ニュース 27年10月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間
 平日 AM9:00~12:00
 PM3:00~8:00
 土曜日 AM9:00~12:00
 休診日 日・祝日
 予約不要 急患随時受付



[特集:お灸をやってみませんか?]

お灸は、体のツボを熱で刺激して血行を良くし、体調を整えるとされ、手軽に出来る健康法として利用者が増えてきました。ぜひ、ご自宅でやってみませんか？
 お灸の基本・効果・注意点をまとめてみました。

●お灸の基本

ツボと経絡(けいらく)について・・・人間の体には経絡というエネルギーの流れる道が全身にくまなく巡っていて、人間の生命活動に必要な「気・血・水」が不足したり、流れが滞ると不調をきたします。この経絡の上にあつて「気・血・水」が弱った時に反応が出る箇所が「経穴(けいけつ)」、ツボです。

●お灸の効果

- ①血行が良くなり細胞が活性化され、免疫力がアップしリンパの流れが改善
- ②体の症状の改善(冷え性や肩こり、腰痛、目の疲れ、むくみ、ストレス、不眠など)
- ③鎮痛、リラックス効果(もぐさのヨモギの葉は、消毒・殺菌・静・鎮痛など)

●お灸の種類

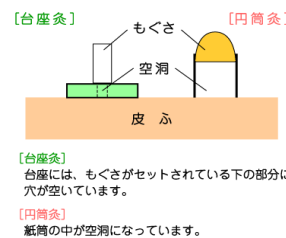


●【透熱灸】

【皮膚】の上に「良質のもぐさ」をひねって(米粒位の大きさ・円錐型)のせ、【線香】で【火】を付ける方法です。「熱を通す」のが目的なので、【熱さ】よりも【痛み】を感じます。

— 間接灸の構造 —

(横から見たところ)



犬や猫にも・・・



●お灸のやり方

- 1)お灸のツボは症状によって違いますので、ツボにペンで印をつけますので、ご相談ください。
- 2)ツボにお灸を置いて点火します。5~6分後、お灸の熱さが引いてきたらはずしてください。温かさを感じなかったら、同じ場所にもう一度やってみましょう。温かく感じるか、皮膚に赤みが出ればOKです。

●準備するもの

- ①お灸 ②点火用ライター
- ③灰皿(終了後のお灸を捨てる入れ物)
- ④タイマー(5~6分)

●お灸をやる際の注意点

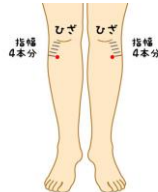
- 1.お灸の前後、すぐに入浴すると効果が薄れてしまいます。
- 2.お灸の熱さを我慢しすぎると体が緊張し効果が薄れてしまいます。熱くて力が入ってしまうほどの我慢は禁物です。また、水ぶくれが出来てしまうことがあります。潰すとばい菌が入ったり、痕になってしまうことがあるので、擦って潰さないようにしてください。
- 3.洋服や髪の毛に火が付かないよう、また畳や絨毯に火種が落ちてしまうことがあるので、十分に気を付けてください。



<<お灸の例>>

◎合谷(肩こり・目の疲れ)

◎足三里(足のむくみ・腰痛)



★お灸の良いところは、自分で出来ることです。お灸をして体調を整えてみましょう。