

蓬萊堂の「健康のお灸」は転載禁止です。



健康の お灸

蓬萊堂からのご紹介

©HORAIDO 2013

「お灸のお話」が読める <http://horaido.net/okyu.pdf>

きゅう お灸とは・・・

お灸とは皮膚に熱刺激を与えることです。野草のよもぎを加工してつくる艾（もぐさ）に火をつけ刺激する方法は有名です。

よもぎ

もぐさ



お灸をしてみたの感想は・・・

毎回生理痛が酷かったんです。
でも、お灸をするようになり
生理痛が軽くなりました。

婦人科で更年期と言われ漢方薬
とお灸を日課にしたところ症状
が軽快しました。

●27歳 女 OL

以前、骨折した足が冬に
なると痛くなりむくんだ
んです。すすめられお灸を
したところ痛みが消え
てびっくりしました。

●56歳 女 主婦

座骨神経痛で
お尻が痛くてつら
かったけれど、だい
ぶ楽になりました。

●35歳 男 会社員

受験勉強で肩が凝るので
灸をしたら肩が軽くなり目が
パッチリしました。そして、
思っていたより熱くなかった
ので続けてやりたいです。

●18歳 女 学生

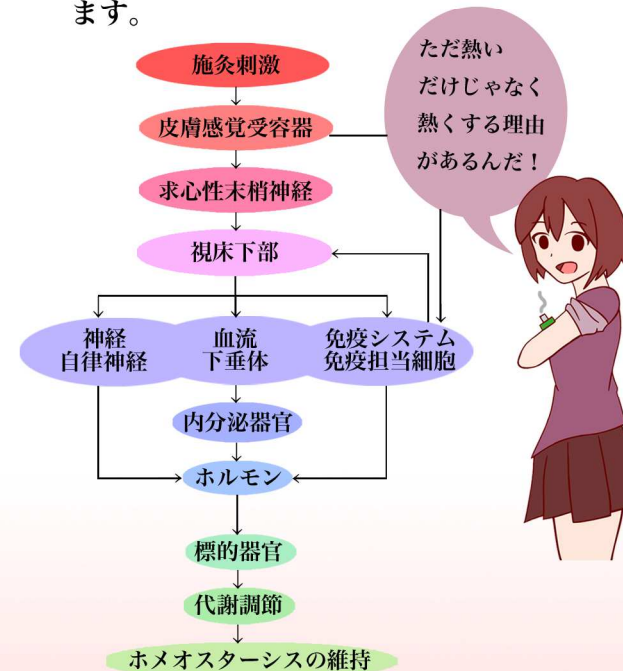
不妊治療でお灸を
しています。月経
周期が整い、冷え症
も改善し体調も
良いです。

●72歳 男 無職

●38歳 女 主婦

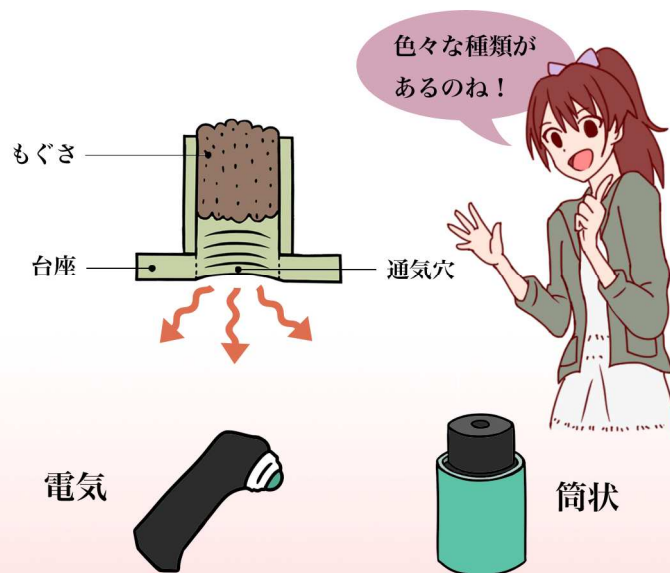
■お灸の科学

皮膚に熱刺激を与えると様々な神経、内分泌、免疫系に作用し体を健康に保ちます。
血液成分の変化を促し強い体を作ることができます。



■お灸の種類

艾（もぐさ）を加工して手軽に行うことのできる台座付きの物や筒状の物などがあります。また、艾（もぐさ）を使わず煙の出ない物、火を使わないタイプの物、また電気を使い熱刺激を与えるお灸も最近では多く出回っています。



■お灸の効能

慢性病からの回復や体質改善です。冷え性や胃腸虚弱、自律神経の不調からくる様々な症状など体質由来と思われる症状改善に効果的です。特に婦人病に対するお灸は盛んに行われています。



昭和の婦人雑誌や健康本には、よくセルフ灸の方法が紹介されていた。

ご家庭ですえる健康灸

健康灸のすえ方

セルフで行う健康灸は疾病治療を目的とせず健康増進の為に行います。治療を目的にお灸をすえる場合は医師又は灸師の指導のもとに行ってください。

足の三里穴の効果は

- 健康増進
- 疲労回復
- 血の道症
- 胃腸の不調

等です。



足三里穴の取り方

- 人差指から小指までの指を揃え親指を90°に開く。
↓
- 膝のお皿の上方へ図のように親指を置きます。
↓
- その時の中指先端付近にある少し凹んだところが足三里です。

健康灸をするときの注意事項

- 最初にする事は取り除いた艾を入れる為の水を張った容器を用意する事です。常に火の用心に努めます。
- 感覚の鈍い病気の方や糖尿病などの方は行うことはできません。予想外の火傷になる可能性があります。
- 体表に水分の多い時は火傷のリスクが上がります。入浴前後などは行わないでください。
- 熱いと感じたらすぐに取り除きます。どうしても物足りない方は同じところに2～3回据えてください。
- 風邪などで熱がある時やケガをした時などは専門家以外の方は行うことはできません。
- 必要以上の場所に行わないでください。体調が悪くなる場合があります。
- デリケートな部分や皮膚の薄い部分へのお灸はセルフでは行わないでください。

お問い合わせは
灸師まで

蓬萊堂・ほうらいどう
〒184-0002
東京都小金井市梶野町5-3-7-101
TEL : 042-387-7020
URL : <http://horaido.net>
e-mail : info@horaido.net