

早いもので9月となりました。

「9月病」という言葉があります。
体調を崩しやすいこの季節。
主な原因は、寒暖差によるストレス
睡眠不足、栄養の偏りなどが
あげられます。

- ・なんとなく体がだるい
- ・疲れがとれにくい
- ・やる気がでない
- ・便秘や下痢になる
- ・頭痛や肩こり
- ・食欲不振や消化不良

そんな自律神経の乱れや
あらゆる不調を感じた際、
おすすめのセルフケアが

お灸

です。

体のツボを熱で刺激し
体調を整えるセルフケア

(1) お灸とは

「鍼灸治療」の一種です。
もぐさを燃やした熱で経穴(ツボ)を刺激し
さまざまな症状を緩和する東洋医学の治療です。
薬を使わず、自然治癒力を高めます。

その方法は

- ・もぐさを直接皮膚上で燃焼させる
 - ・台などを挟んで間接的に温める(輻射熱)
- この2つに分けられます。

(2) お灸の種類

直接灸
ちよくせつきゅう

皮膚の上に
直接もぐさを置き
温める方法

【効果】

- ・イボやタコなどの治療

※当院では行っていません

間接灸
かんせつきゅう

もぐさと皮膚の間に
台などを挟んで
間接的に温める方法

【効果】

- ・冷えや生理痛
 - ・筋肉疲労
 - ・自律神経の乱れなど
- ※当院が行っている方法

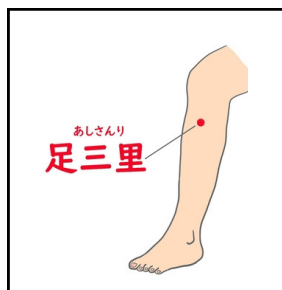


写真はイメージです



(3) お灸の効果

皮膚の上で直接もぐさを燃焼させる方法は
豊臣秀吉をはじめとする戦国武将たちが日頃から
健康のために行っていました。
かの俳聖である松尾芭蕉も「三里に灸すゆるより
松島の月まづ心にかかりて」という一節を「奥の
細道」の序文に添えています。足のすねにある
三里のツボにお灸をし、足の疲れを癒やしていた
ことがうかがえます。



あしさんり
足三里

あしさんり
足三里に灸をすえ
足の疲れを
とっていったわ

まつおばしろう
松尾芭蕉

このように、歴史上の人物も行っていた
「お灸でセルフケア」

- ・肩こり頭痛、腰痛、足の疲れ
- ・冷え性、生理痛、月経前症候群
- ・情緒不安定・気分の落ち込み
- ・筋肉痛・神経痛
- ・胃腸の不調

など自分の体調に関連する経穴(ツボ)に
お灸をすることで熱による刺激で症状が
緩和されます。皆様もぜひ「お灸セルフケア」を
取り入れてみてください。

※慢性的な症状の場合、すぐに効果は得にくいですが
継続することで変化があらわれてきます。



(4) 自分でお灸をする際の 注意点

- ❗ 入浴直後は刺激を強く感じる
可能性があります
- ❗ 妊娠中は医師にご相談ください
- ❗ 熱さやかゆみを我慢せず
すぐにお灸を外してください
- ❗ 火を使う際は燃えるものなど
身の回りに置かないください

堂島コラム

無病息災を願い、お灸をすえる
“二日灸”

旧暦の2月2日と8月2日は
二日灸といわれ、いつもの何倍
もの効果が期待でき、無病息災
で暮らせるといいます。
昔は春の農事と秋の収穫の前に
体調を整えておく必要があり、
こういった習わしが存在する
こと。

旧暦8月2日、2024年では
9月4日となります。皆さまも
不調を感じる箇所に無病息災を
願い、お灸をすえてみては
いかがでしょうか。

火を使わずにできる
お灸を販売しております。
お気軽にお声かけください。

世界

太陽

