



# 「リハ日和」

〒636-0202 磯城郡川西町結崎 589-6  
 ☎ 0745-43-9096  
 代表 片山 敦子

## 「お家 DE セルフ灸」 その1

最近、本当に秋らしくなってきました。この季節の変わり目は気温の変化も大きくなります。

朝晩の冷え込みから日中の陽射し……。日によっては10度近く変わることもあります。

この時期になると気温の変化について行けなくて体調不良のときがありますよね？

そんな時の私の体調管理の一つに「こまめにお灸」をすることがあります。「鍼灸師だからでしょ？」

はい、私は鍼灸師ですが理由はそれだけではありません。しかも、私が据えてる場所のほとんどが四肢末端の足や手、そしてお腹です。「疲れた時の疲労回復」「冷えたとき」「生理前」「肩が辛い」「神経が立っているとき」など、さまざまです。そんな時手軽に出してお灸をしています。お陰様で風邪をひきかけてもひかずにお薬を飲むところまではひどくならないですね。

お灸のイメージは「熱い」なんですよ。勿論、「火」をつけるので熱いこともあります。

しかし一般的に使用されるお灸は台紙があり、誰でも簡単に付けられ、外せます。ですので、ご自分での調節が可能です。少し余談ですが、先日6歳の姪にもこのお灸を施しました。怖がったのは1度だけでその後は何かあると、「お灸して」と言ってきます。子供でも受けることができますので、一度ご自分で体験してみてください。

反応としては、「発赤（ほっせき）」と言ってお灸をした周りがほんのりと赤くなります。この反応が出れば効果があると考えられています。

では、どこにすればいいの？ツボは？となりますよね。

ツボは血行不良を起こしているところであり皮膚にも何らかの反応が出ている場所です。（肌荒れ・凹む・色が悪い・違和感があるなど）そこに、お灸を据えてあげるとじんわり熱が伝わり、体内の働きを高めてくれます。身体の中と、皮膚とのつながりを体系化したものを東洋医学では「経絡（けいらく）」といいます。

どこに据えてもおなじ感覚が得られるというわけではありません。左右差があることもあるし、全く感じないこともあります。これは体内からのサインの一つです。正しい取穴（ツボ取り）は大切ですが、ここではそこだけにこだわらないで、「なんかありそうな場所」を自分で見つけるか本などを参考にしながらだいたい場所を見つけ「その辺りを探ってみる」んです、きっとありますよ！「ここがなんか違う」って場所が。

そこに据えてみてください。

近年は、マンションで煙がダメな方や匂いが苦手の方もおられると思います。「せんねん灸」はさまざまな商品が発売されていますのでほぼ対応可能かと思います。

「セルフケアサポーター」の片山にご相談くださればお答え致します。

今回は、薬局やドラッグストアなどでも気軽に買えるし家で出来るセルフケアの一つにお灸があることをお伝えしたかったのでこれを書きました。今回は、症状に合わせたツボを書きたいと思います。

### お灸教室のお知らせ

お一人様 1,000円（お灸込） 定員 5名

お申込みは、0745-43-9096 片山まで

お待ちしております。