



## “お家 DE セルフ灸”その2

早いもので、今年もあと2か月となりました。朝晩の気温が心地よさから「冷たい」「寒い」と思うようになってきました。この時期は体調の変化を起こしやすくなり、風邪もひきやすくなります。

今回は風邪の予防に効果的なお灸ほつぽをお伝えしようと思います。

とにかく風邪予防には、**1.うがい 2.手洗い 3.こまめな水分補給**です。これは基本ですね！

風邪の重度化は恐ろしい病気となってしまいますので、甘く見ることなくきちんと予防してください。

その他に「**冷やさない**」「**休養・栄養を取る**」こともお伝えしています。これだけで大丈夫とは言いにくいですが、バランスよくご自分の体調に合わせたケアを心掛けていただければと思います。

風邪は「ウイルス」を身体に入りこませないことが必要となってきます。乾燥が進むこの時期は咽頭や気管、肺にウイルスが入り込み、乾燥によって粘膜に引っ付きやすくなります。滞在時間が長くなるほど症状がひどくなるということになりやすいですね。ここで「うがい・手洗い・水分補給」となるのです。

では、風邪予防のツポについては、「大椎」「合谷」「足三里」ですね。(下図を参考にしてください)



大椎は熱愈穴ともいわれ、熱に関係する症状には効果が高いです。風邪のひき始めには「悪寒(おかん)」が走るなどと言いますね。この時はすでに入り込まれていますが、このツポにお灸を行うと効果が高いです。

「合谷」は咽頭や気管などの炎症を緩和してくれる作用があります。肩こりや奥歯の痛みなどにも効果があります。「足三里」は便利なツポで私個人的にもよく使うツポです。胃腸の調子を整える万能ツポです。

胃腸が弱ると食事が摂り難くなります。これだけでも抵抗力が低下しやすいですね。「足三里のお灸」はお勧めです。お灸にはたくさんの種類があり、選んでいただけます。大椎を始め背部のお灸はご自分一人では困難です。このような時には火を使わない貼るタイプのお灸もごございます。様々なタイプを使用しながらお身体の健康管理・予防などに役立ててもらえればと思います。



写真は一例ですが各種せんねん灸を取り扱っています。定価での販売となりますが(消費税)は、いただいておりません。

お灸教室では、お灸についてのお話からお灸の仕方・体験、お身体のお悩みご相談も受けています。お気軽にお問い合わせください。

お灸教室・・・1回 2,000円

お問い合わせ 0745-43-9096