発行者
〒634-0078
奈良県橿原市八木町１丁目2-20
☎0744-29-6044

営業時間　受付１０：００～２０：００（土は１７：００まで）
日曜日・祝休み
施術者　木・金・土　鍼灸師・柔道整復師　中川憲太

広報 マホロバ

2020年9月号
毎月末発行 No.21

お灸の紹介　その６

あなたにおすすめのお灸
～セルフケアのご参考に～

新型コロナウイルスの感染拡大が広がりつつある中、なるべく外出せず家で過ごされる方や自宅でお仕事をされる方などが増加し、ご自身の体のケアをどの様にすれば良いのか悩んでいるという声を聞く事が多くなりました。特に、高齢者のウイルス感染には『重症化』という言葉が大きくのし掛かり、萎縮した生活を余儀なくされている方も多くいらしゃるかと思います。

ご自身の健康を維持する為に、最近では家で出来る運動などを紹介する情報番組などが大変多くなりました。健康グッズなどもよく売れていると聞きます。在宅でのセルフケアは注目が高くなり、当院でもしっかりと推していきたいと思っています。

健康維持にはストレスが大きな妨げとなります。今の様な状況が何年も続くと不安が多く、ストレスを抱えながらの生活を余儀なくされます。すると内臓機能が不安定になったり、抑うつ状態から意欲が無くなり充実した生活さえ危うくなる方も増える事でしょう。

この様な状態を予防、脱却する一つの選択肢として、今まで紹介してきた『お灸』を是非とも活用して頂きたいと考えています。お灸は、皮膚を介して温熱刺激が電気信号となり、神経を伝わって脳に到達します。脳には全身の機能を調節する中枢があり、上手く機能すれば健康を維持できる可能性が高くなります。今回は初心者の方でも取り扱いやすい『在宅利用でお勧めのお灸』を紹介します。

煙が苦手な方に最適の灸

せんねん灸の奇跡（無煙タイプ）

1、煙の量	小
2、火の付け易さ	難
3、種類	多

『せんねん灸』と言えば一度は使った事があるという方も多いのではないでしょうか？　昔からテレビコマーシャルなどでも紹介され、現在もドラッグストア等で扱われている台座灸のパイオニアです。

せんねん灸は近年多くの種類が発売され、自分に合ったお灸を選び易くなりました。最近はユニークな形のお灸も開発されている様です。また、各地でショールームを展開し、アドバイザー指導の元体験して購入できる等、積極的な広報活動も行なっております。

ここで紹介しているのは『せんねん灸の奇跡』という無煙タイプ。着火にコツが必要ですが、マンション等密室空間にて使用可能で部屋に匂いが残りません。艾を炭化させたお灸です。

営業日　○休診△往診□健康講座　平日は最終受付２０：００まで　土曜日は１７：００受付終了

September 9 2020

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7△	8△	9△	10	11	12
13	14△	15△	16△	17	18	19
20	21	22	23△	24	25	26
27	28△	29△	30△			

October 10 2020

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5△	6△	7△	8	9	10
11	12△	13△	14△	15	16	17
18	19△	20△	21△	22	23	24
25	26△	27△	28△	29	30	31

院長のつぶやき

9月は残暑が厳しくなりそうです・・・
熱中症はめちゃくちゃ怖いので体調は万全に！

心を緩める名言

苦しくなったら、苦しみを味わえるだけ生きているんだと
感謝した。嬉しい時はまた喜べるんだと、また感謝した
有森裕子（マラソン）

大きくて動かしやすいお灸

ユニコらくらく灸

ソフト・レギュラー・ハードの3種類から自分に合った温熱刺激を選ぶ事が出来るらくらく灸。なんと言っても台座の上に乗っている艾の量は他のメーカーでも中々見る事はありません。これだけ大きな艾が載っているので「熱くないの？」と心配される方もいるでしょうが、意外と熱くなりません。台座が大きくて厚さもある為ゆっくりと温度が上昇する仕組みになっています。

台座が大きい利点として広範囲の温熱刺激が可能です。更に艾量が多いので持続時間が長くしっかりと温熱刺激を与える事が可能です。もし熱くなった場合は大きな台座の角を指で持って移動しましょう。

着火は容易で、手元で火をつけてツボへ貼り付ける方法が可能。艾量が多い分煙の量が多く換気が必要です。初心者はソフトから始めると良いでしょう。箱の中には小さなツボブックが入っており、使い方のコツなどが図示されています。

1、煙の量	多
2、火の付け易さ	易
3、種類	多

もぐさの香りが上質、老舗の灸

カマヤミニフィット

釜屋もぐさのカマヤミニシリーズです。円筒灸というお灸で、艾と皮膚の間に空間を作ってソフトな温熱刺激を与えます。空気が介在するだけなのでお灸のヤニ成分が多少皮膚に付着します。国産の良質な艾を利用しており、好みにもよりますが良い香りが広がります。

カマヤミニフィットは粘着物が付いており、専用の棒で艾を円筒から押し出し、ツボの上に置き着火します。煙の量は中等度、簡単に着火します。皮膚にしっかり粘着しますので多少動いても落ちる事無く安全です。

約6分程、最高45度で燃焼。熱く感じる場合は円筒部が高温になるので水に浸した綿花などを利用して取り去れば安全です。カマヤミニフィットは弱刺激のみリリースされています。

私が学生時代から取り扱っているお灸で、現在も人気のある商品です。

1、煙の量	中
2、火の付け易さ	易
3、種類	少

後書き

約半年間、様々なお灸の紹介をして参りましたが、他にも実に多くの商品が開発されており、簡単に入手出来ます。

実際に使ってみたいが、どのくらいの熱さが良いのか、どれを選んだら良いのか分からない場合があり、時々患者さんから相談を受ける事があります。適切な箇所に最適な刺激を入れる事によってお灸の効果は十分に発揮されます。

当院ではツボの場所を探し、灸点墨やマジックなどを使って目印を付けたり、使用するお灸の特性や扱い方などを詳しく説明させて頂きます。自分で購入する前に是非ともご相談下さい。

SNSアカウント

黒いQRコードは公式ラインアカウントです。当院からの情報がラインに入ります。

下はツイッターアカウントです。毎日色々つぶやいていますので是非フォローしてみてください。

公式LINE

Twitter