〒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（土曜17:00まで）日・祝休み
施術者　鍼灸師・柔道整復師　中川憲太

広報 マホロバ

2021年3月号
毎月末発行 No,26
発行者 マホロバ鍼灸院

前回３月分の広報は多忙？の為、発行を見送りさせて頂きました。また今月より広報を再開しますのでどうぞよろしくお願いいたします。

徐々に春めいて参りましたが、この冬は例年と比べて寒く感じた方が多かったのでは無いでしょうか？　十津川村へ出張の際、過去２年間はタイヤチェーンを使うことが皆無でしたが、今年は何度もタイヤチェーンの出番がありました。スタッドレスタイヤを購入しても活躍の場が無かったのですが、今年は凍った路面を走る事も多く、来季はスタッドレスタイヤの購入を考えなければなりません。

寒い冬の影響か、急性的な痛みを訴える方が例年よりも多かったように思います。家の中でじっと固まって運動不足になり、不良姿勢が続いた為でしょう。神経痛などの症状を伴った痛みを訴える方を何例もみました。これから暖かくなり、この手の症状は減少する可能性は高くなりますが、今度は急性腰痛に見舞われる方が増える可能性があります。気温が上がると外回りの仕事が増えます。冬の間に固まった筋肉を急に動かすことによってぎっくり腰が毎年多くなる傾向があります。

ぎっくり腰予防は日々のストレッチ体操や急に重たい物を持ち上げないなどの対策が必要です。それでもなってしまった時は第一に安静。鍼治療は痛みの緩和目的で行う事が出来ますので、いざというときはご相談ください。また、この季節、暖かくなると花粉症などでお悩みの方も大変多いと思います。花粉症で辛い症状の方に対して鍼治療も実施しております。是非ともご相談ください。

『十津川村の蓬（ヨモギ）で手作りもぐさ』

過去から受け継がれた知恵と技術でお灸用のもぐさを作る

『灸』の原料は蓬（ヨモギ）です。蓬は日本国内どこでも見られる大変ポピュラーな植物で、散歩をしていても道端に見る事が出来ます。

蓬には古来から生薬として止血作用、月経調節、去痰（咳や喘息の沈静）作用を有し、餅や入浴剤など『和製ハーブ』として多種多様な活躍をする有能な植物です。これから春になると一気に芽吹きますので道端にある新芽を摘んで香りを楽しんでみて下さい。安息効果もあります。

お灸用のもぐさを作るには、５月から８月位まで採取した蓬の葉を利用します。蓬の葉には無数の毛があり、もぐさはこれを抽出した物です。採取した葉を洗って余分な汚れを落とします。車道近くの蓬は排気ガスや車の泥跳ねの影響を考えると不向きです。今回は河原や車の通らない場所などで採取したり、畑で取れた物を頂き、もぐさの原料としました。

主な採取場所　大野、玉垣内、川津、山手等

天日干しと陰干しで乾燥させる

採取した蓬の葉をザルなどに集め、風通しの良い場所で天日干しと陰干しを繰り返して蓬を乾燥させます。青々としていた葉は数日経てば徐々に萎れ、時間の経過とともに乾燥が進みます。湿気が多く、風通しの悪い場所に置いてしまうとカビが生えてしまいます。人工的に乾燥させるのであればストーブの近くに置いたり、乾燥機などを利用すれば良いと思いますが、こまめに日光に当てて湿度さえ避けておればパリパリに乾きます。

乾燥させ、もぐさ作りに適する時期は冬が良いとされています。湿度が低いので余分な湿気が入りません。もし、乾燥の甘い蓬の葉を使うとねっとりとした感触の緑色もぐさとなり、うまく燃焼せず、香りも良くありません。

院長のつぶやき

最近一眼レフカメラが欲しい。。。
ネットで製品を見てはため息。
製品は進化し、価格も高くなる。

心を緩める名言

いくつになっても分からない物が人生という物である
分からない人生を分かったつもりで歩く程危険な事はない
松下幸之助

『十津川産の手作りもぐさ　その2』

乾燥した蓬の葉をすり潰し、篩（ふるい）にかける

乾燥蓬の要らない部分を取り除き、すり鉢で葉を潰します。こうする事によってもぐさの成分になる綿毛とその他の部分に分別する事が出来るのです。商品として市販されているものは巨大な専用石臼で粉々にされ、大きなふるいの機械によってもぐさが生成されていますが、当方には石臼が無いのですり鉢を利用しています。時間短縮をするのであればミルサーを使って一気に分離させる事も可能です。

すり鉢で葉を潰して、ふるいにかける動作を何度も繰り返し、余分な雑物を取り除いて行くと、写真右下の状態になり、お灸が完成します。実際に院内で作成している風景を動画撮影していますので、**写真上のQRコードよりYouTubeを再生**してみて下さい。

この様に沢山の蓬葉から作られるお灸用のもぐさはごく僅かです。更に精製を繰り返すと最上級の物が作り上げられますが、やはり職人が作ったもぐさには及びません。しかし、手塩をかけて作ったもぐさは格別です。ご希望の方にはこちらのもぐさでお灸を体験頂けます。

ポイント制変更します

当院では来院ごとにラインショップカードによるポイント付与を行なっておりました。患者さんの中にはラインを利用されていない方も多く、またバーコード読み取りを忘れるなど使い勝手が悪く、公正な利用をして頂く為にスタンプ方式の導入を行います。

これまでラインポイントを貯めていた方は従来通り利用可能。スタンプは希望者のみ診察券の裏に貼り付けて利用できる様にいたします。また、金額に応じてスタンプのポイントが異なります。３千円以上のご利用で１ポイント。５千円以上のご利用で２ポイント付与となります。

ポイントが貯まるとサービス券をお渡しします。内容はご期待ください！　令和３年３月から令和４年３月末まで有効のサービスです。

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。イベント空き情報等、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

○休診△往診

平日は最終受付２０：００まで
土曜日は１７：００受付終了