〒634-0078
奈良県橿原市八木町１丁目2-20
☏ 0744-29-6044
090-2594-4152(出張時)

営業時間　受付　10:00～19:30（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
鍼灸師　隔水曜日、土曜日　山根椎菜

広報 マホロバ

2022年2月号
毎月末発行 No,36
発行者 マホロバ鍼灸院

『健康の味方、使い捨てカイロを活用しよう！』

温活としての使い捨てカイロ利用

今年の冬は特に寒く感じます。私自身が年齢を重ねて基礎代謝量が減った加減もあるかもしれません。冷えを感じやすくなった今年の冬は使い捨てカイロを頻繁に使用しています。現在では様々なタイプのカイロが売られています。

使い捨てカイロは貼るタイプと貼らないタイプがある

使い捨てカイロには貼るタイプと貼らないタイプの２種類が存在します。これはメーカにより意図的に作られていて、貼るカイロは貼らないタイプより短い時間の温熱効果を設定しています。朝仕事に出かけ、帰宅してお風呂に入るまで、着衣と脱衣のタイミングを意識して作られ、概ね１２時間～１４時間持続します。

一方、貼らないカイロは持続時間が２０時間程と長く、温度が高めに設定されています。朝から夜寝るまで温め、野外の仕事やアウトドアでも十分な温熱効果を発揮出来るとの事です。最近は種類も多く量販店ではかなり安価に売られているので双方とも簡単に手に入ります。

我々の年代の人は使い捨てカイロを使用する際には、袋から出した後すぐに温まると思い、カイロを振ったり揉んだりしたものですが、今のカイロはその必要はありません。現在は揉まなくても大丈夫です。空気に触れた時点から暖かくなるので軽く振って後は放置です。破損の危険もあるので揉まずに使いましょう。

すぐに暖かく繰り返し使える充電式カイロ

私は実際に使用したことはありませんが、充電して使えるカイロがあります。電源を入れるとすぐに暖かくなり、一回の充電で利用できる時間は８時間程度。通常のカイロより時間は短いものの、充電にかかる料金は一回１円程度。少々重たくなりますが、温度調節も効くモデルが多く一度試してみたいと思っています。

筋肉やツボを意識してカイロを貼り付けてみましょう！

貼るカイロの場合、あるメーカーのお勧め貼りは『ウサギ貼り』特に筋肉量が多く、安定性のある場所と言えば背部です。そこに大きめのカイロを横に貼り、上方に小さめのカイロを縦に二つ並べる。見た目の通り、まるでウサギの様ですね。

私の推奨はヘソの下方に一枚。腰部の下方に一枚とはさみ込みで薄手の腹巻で押さえてる方法です。おへその下には気の循環を良くすると言われるツボ。腰の下方は水の循環を良くするツボがあり、双方から温めることによってより効果的だと思っています。極寒シーズン、カイロは贅沢に使うのがコツだと思います。

ツボ刺激を目的にするのであれば以前にご紹介したせんねん灸太陽です。ポイントで温めるのでツボを目がけて貼り付ける事が出来ます。ただ、持続時間が３時間と短いので仕事中や家でのリラックスタイムに使用するのが良いでしょう。

院長のつぶやき

北京冬季オリンピックが始まります。
注目選手は誰ですか？
日本人の活躍に期待したいですね！

心を緩める名言

だれかが僕の感情を害するとき、
悪意が届かないように自分の魂を高く上げるんだ。
デカルト（フランスの哲学者、数学者）

こんな使い方も！　使い捨てカイロ裏技利用

かつて、私の友人が極寒の中テント泊をした際、通常であれば寝袋でも辛い状態にもかかわらず、カイロを贅沢に貼って完全に熟睡できたと言っていました。

ただ、この場合低温火傷に要注意です。予防策としては靴下の中や布などにカイロを包み、寝袋に放り込む工夫をすればより安全に過ごせるでしょう。とにかく便利な使い捨てカイロ。最近東北地方であった、大雪による立ち往生の時にもガス欠となってエンジンが掛からなくなったり、雪に埋もれて一酸化炭素中毒の恐れが高まった際、カイロは非常に役立ちます。緊急時に備えて多めに備蓄しておくことも推奨されます。

使い捨てカイロの裏技としては、冬場濡れた靴にキッチンペーパーにくるめたカイロを放り込んでおくと乾きが早くなるとの事。昼間に必要ない場合は密閉袋に入れ、寒くなって再び取り出せば再度温かくなり再利用できる。

更に、使い捨てカイロは活性炭が含まれているので消臭剤や除湿剤の代わりになるとの事。下駄箱や靴に入れるなどの利用法もあるのだとか。使い終わっても役立つカイロ！　素晴らしいですね！

2月出張十津川村（いこら）の予定

2/2(水)	終了
2/19(水)	予約可

2月2日、19日水曜日、午前10時から午後2時まで十津川温泉いこら2階にて出張鍼灸を行います。2月19日は午後の予約が空き有ります。

女性限定の美容鍼、足湯と刺さない鍼のフットケア、足湯と全身の灸療を提供します。担当鍼灸師山根。ご希望の方は予約が必要ですので当院まで事前のご連絡をよろしくお願いします。皆様のご利用をお待ちしております。

後書き

私の家には薪ストーブがあり、冬は毎日薪を燃やして暖をとっています。木を燃やす事はゼロカーボンで環境にも良いと言われます。揺れる炎を見ながらゆっくりお酒を飲むも良し、熾火でグリルするも良し。

でも本当に薪ストーブは環境に対してクリーンなの？　答えはノーです。チェーンソー使用や持ち出す作業にはかなりの燃料が必要です。薪ストーブはクリーンなイメージですが、結構化石燃料を使います。

鋸で切って手で運ぶスタイルをして初めて環境に配慮してますと胸を張って言えそうです。

インターネット予約は下のQRコードからご利用可能です。ログイン登録によりご利用可能。院情報もご覧になれます。

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

【スケジュール】

△**往診日**、○**中川**、◎**中川・山根**、□**山根**（マホロバ勤務：予約制）
△**山根**（いこら予約制）

2 February　2022 令和4年

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 △	2 △	3 ○	4 ○	5 ◎
6 ×	7 △	8 △	9 □	10 ○	11 建国記念の日 ×	12 ◎
13 ×	14 △	15 △	16 △	17 ○	18 ○	19 ◎
20 ×	21 △	22 △	23 天皇誕生日 ×	24 ○	25 ○	26 ◎
27 ×	28 △	1	2	3	4	5

3 March　2022 令和4年

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

DM送付許可済み　院内配付物