



# みなと針灸整骨院

## 「お灸のススメ本」





## どうしてお灸は体にいいの？

「体を冷やしたら良くないよ！」と言われたことはありませんか？

でも、残念ながら水分に満ちた私たちの体はどうしても冷えやすい傾向にあります。水は、潤すと同時に冷やす性質を持っていて、体が冷えると血液の流れが滞りがちに……。その結果、体の不調を引き起こしてしまうことがあります。

このような不調は「ツボ」を刺激することで治療できますが、その方法は針やお灸、指圧、通電など様々。

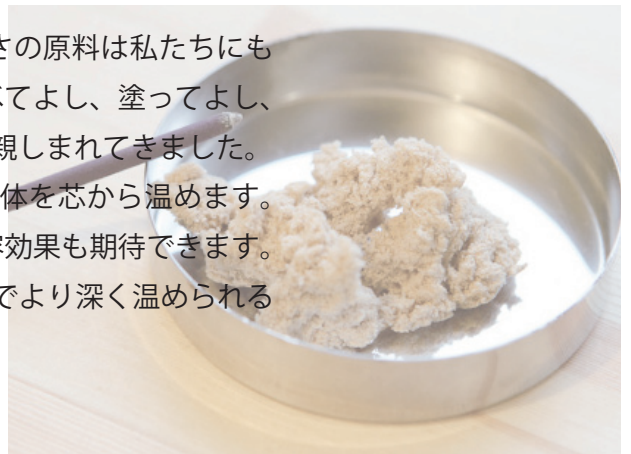
なかでも、お灸はツボに「熱」を与えることで、血液の流れをスムーズに整えます。また、お灸を続けていると、体はだんだん「冷えにくい体質」に。

温かな体は、免疫力、代謝UPの健康な体づくりの第一歩！！お灸は体のしくみにあった自然治療なのです。

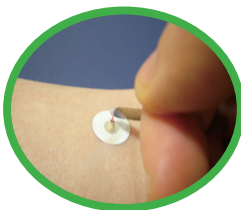


## どうしてお灸は「もぐさ」ですか？

「燃える草」が「もぐさ」の由来です。もぐさの原料は私たちにも馴染みの深い植物「よもぎ」。よもぎは「食べてよし、塗ってよし、飲んでよし」と言われ、昔から様々な場面で親しまれてきました。また、精油成分チネオールを含有するため、体を芯から温めます。止血や虫除けなどの効果の他、肌を整える美容効果も期待できます。燃焼温度や燃焼速度がお灸に最適。温熱効果でより深く温められるのも、よもぎを用いる大きな理由です。



## お灸の種類は？



### お灸の原点！本格スタイル★

もぐさを皮膚に直接のせ、線香で火をつけます。大きさは、ゴマ粒～米粒大が一般的。やけどなどが心配な方にも安心な灸点紙（シール状の紙）を使用していますので、安心してください。



### おウチで簡単にお灸ができる！初心者におすすめ★

もぐさと皮膚の間を隔てる「台座」をつけたお灸です。体感温度や香りなど、好みに合わせて選ぶこともできるので、お灸初心者に最適です。

当院でも販売しております！ツボはお気軽に尋ねてください。



# お灸の効果ってこんなにすごいです！

## フキ不調

何となく調子が悪いけれど、病院に行くほどではない。そんな時こそお灸の出番！！体内をめぐる「気、血、水」の流れを改善し、さまざまな不調にアプローチすることができます。

【症状】 冷え性、体のムクミ、不眠、風邪の引き始め等

【例】 刺激するツボ **足三里**



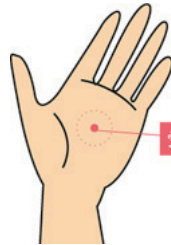
むくみにはもちろん、胃腸など内臓の不調にも効き、体に活力を与えてくれるツボ。気、水の流れを促し、むくみを解消します。

## メンタル(精神)

気分が落ち込んだり、小さなことでイライラしてしまう…。このような反動で食べ過ぎてしまう…。このようなことはありませんか？お灸は心の安定にも効果を発揮します。

【症状】 ストレス、軽いうつ症状、過食、拒食等

【例】 刺激するツボ **労宮**



気分が落ち込んだり、小さなことでイライラしてしまう…。その反動で食べ過ぎる…。そんな時、お灸は心も安定にも効果を発揮します。

## 女性の症状

女性特有の症状にも、お灸でセルフケアをしましょう。「冷えは万病のもと」と言いますが、特に女性の体は冷えやすいもの。お灸で体を温めて、気になる症状を改善しましょう。

【症状】 月経不順、月経痛、膀胱炎、逆子、更年期等

【例】 刺激するツボ **三陰交**



乱れたホルモンバランスとめぐりを改善します。イライラしがち、逆に元気がないタイプのどちらにも効果を発揮します。

## 美容・ベースアップ

お灸は美容にも効きます。美しい肌に導くだけでなく、リフトアップ効果やしわ対策にも効果的です。また、免疫力や抵抗力を上げるので、健康のベースアップが期待できます。

【症状】 美肌、小顔、代謝アップ、脂肪燃焼等

【例】 刺激するツボ **合谷**



首から上に効果的。緊張を解いてホルモンのバランスを整えるので、ストレスによるニキビなど、肌荒れを改善します。

お灸についてご理解いただけましたか？

お灸は、続けていくと体質改善につながる、とても  
オススメな治療方法です。

分からないことがございましたら、

お気軽に当院のスタッフにお尋ねください。

