

健康生活を送るためのお役立ちメモ

初めてでも簡単! 心と体をほぐす「お灸」でセルフケア

冬の寒さで自宅にこもりがちな今の時期、体を整えるセルフケアとして「お灸」はいかがでしょうか？ 台座のついた台座灸なら初めてでも簡単に扱うことができ、熱さのレベルを選べるものや煙の出ないものなどもあります。今回は、「お灸」を使ってツボを刺激する方法をご紹介します。

台座灸の使い方

お灸は熱でツボを刺激することで、血行を促し体を整える効果があるとされています。台座灸の使い方は、台座裏のシールをはがし、お灸の先に火をつけ、ツボに貼るだけです。じんわりと熱さを感じる程度でも効果があるため、お灸が燃え尽きても5分ほどはそのままにしてください。使用している最中でも血行が改善されるとピリピリと熱く感じるので、その時はすぐにはがしてOKです。はがす時は灰がこぼれないように注意して、最後は水の入ったコップなどに入れてください。



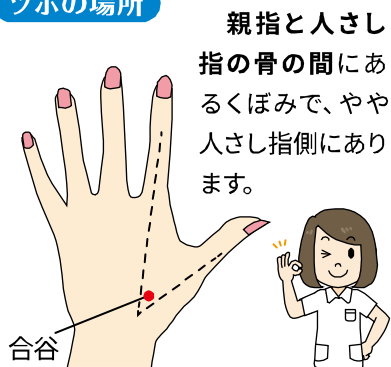
セルフお灸におすすめのツボ3選

自分で行うセルフお灸におすすめのツボを3つご紹介します。

万能のツボ「合谷」

主に上半身の血行を良くするツボです。頭痛・生理痛・のどの痛み・肩こり・ストレス・風邪の時におすすめです。

ツボの場所



冷え取りのツボ「三陰交」

主に下半身の血行を良くするツボです。体の冷え・更年期・生理痛・頻尿・むくみが気になる時におすすめです。

ツボの場所



自律神経を整えるツボ「太衝」

主に自律神経を整え、肝臓・筋肉・目などの臓器の働きを整えるツボです。ストレス・眼精疲労・不眠・二日酔いの改善におすすめです。

ツボの場所



お灸の代用品でツボ刺激

お灸の火や煙が気になる方は、お灸の代わりに【ドライヤー】や【ペットボトル】を使ってツボを熱刺激してみましょう。

【ドライヤー】

温風は弱にして、肌から10cmほど離してツボを温めます。熱いと感じたらドライヤーをもっと離したり、当てたり外したりを繰り返してください。



【ペットボトル】

ホットドリンク専用のペットボトルに水を1/3位入れ、残りは容器いっぱいまで熱いお湯を注ぎ、60～80℃程度の温度にします。このペットボトルをツボの周辺に3～5秒ほど当てたら離し、これを何回か繰り返してください。



ツボを温める時は、くれぐれも火傷や火の扱いにご注意ください!