

お灸の歴史

2000年以上も前に生まれた中国最古の医学書「黄帝内経」は2011年ユネスコの世界記憶遺産に選定されましたが、その中にはもちろんお灸についても記されています。

というもお灸による治療法は、この時代にほぼ現在のカタチが完成していたといわれているほど古くから行なわれているのです。

お灸はヒトのカラダに点在するツボによもぎの葉の裏の綿毛だけを取り出したもぐさを置き、火をつけて、ツボをあたためることで血行をよくし、ヒトが持っている自分で治そうとするチカラ、自然治癒力を高めて、カラダにおこっている症状を改善します。

今のようにレントゲンもMRIもなかった時代、カラダの内部は未知の世界、そこでおこっている症状もわかりません。手でカラダをさすったり、押ししたりしているうちに、カラダの中でおこる症状がやわらぐポイントがあることがわかり、試行錯誤をくり返し、集大成されたのがお灸のツボ。ツボはお灸による治療法の根本なのです。

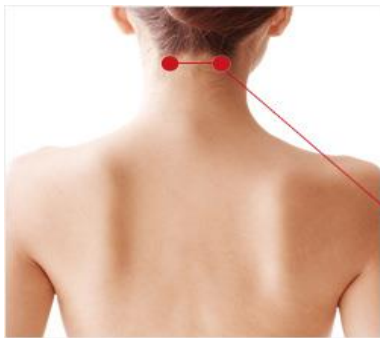
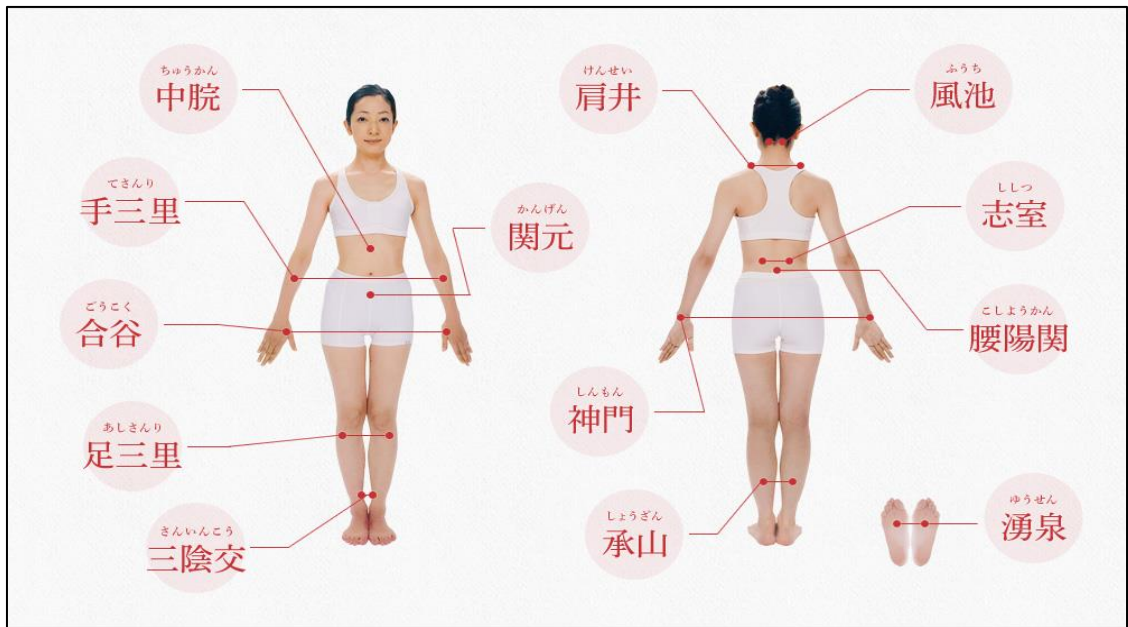
このお灸が日本に伝えられたのは奈良時代、仏教とともに中国から伝えられました。そして、お灸は明治に、政府によって日本の医療を西洋医学とするという決定まで、1000年をはるかに越えて、漢方と共に長く日本の医療を支えてきたのです。

西洋医学は症状をひきおこしている原因を手術で取りのぞくことで解決をはかります。外科手術をよくし、感染症などにも強く、世界の医療と位置づけられてきました。

しかし、近年になって、慢性疾患への対応や、世界的に高齢化社会へと向かうなか、予防医学の必要性が見えてきました。治療としての医療から予防医学、未病への取り組みが必要とされるようになり、2000年以上も前から病気がおこる以前の未病の段階で治療することをめざしてきたお灸をはじめ、東洋医学が今、世界の注目を集めているのです。



覚えておくと便利！ 万能のツボ13



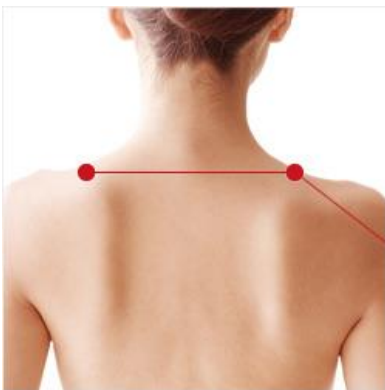
ふうち 風池

ツボのとり方

首の後ろの左右のスジに指をおき、指をすり上げていきます。髪の毛の生え際まできたら左右外側のくぼみでいちばんへこんでいるところが風池です。

〔症状・効果〕

熱っぽい、セキが出るなどの風邪の症状にピッタリ。そのほか目、耳、鼻、頭痛にも効果があります。



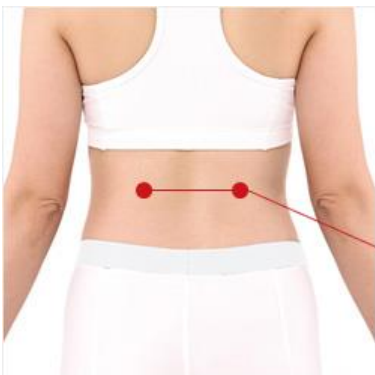
けんせい 肩井

ツボのとり方

乳頭から真上に手をすり上げ、肩の一番高いところを押して痛みを感じるところが肩井です。

〔症状・効果〕

首や肩のコリ、寝違え、目、耳、歯痛、頭痛など。全身の血行がよくなるので冷え症にも効果があります。



ししつ 志室

ツボのとり方

まずヒジの高さを確認します。ヒジと同じ高さで背骨の両脇やや外側を親指で押して気持ちよく感じるところが志室です。

〔症状・効果〕

元気がでない、腰痛、冷え症など、つかれたとき思わず腰に手がいく、あの場所にあるツボです。



[症状・効果]

様々な不調の原因となる骨盤ゆがみ、姿勢のくずれにおすすめのツボ。消化不良、腰痛、女性特有の症状に。

こしょうかん

腰陽関

ツボのとり方

両手親指を腰骨のきわにあて、そのまま背骨にむかってスライドしていきます。両手親指と背骨があたったところで、背骨と背骨のあいだのへこみが腰陽関です。

[症状・効果]

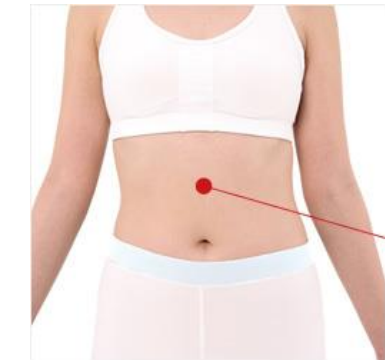
呼吸を深くして胃腸の働きを高めます。せき、たん、消化不良、むくみ、動悸、息切れ、不眠など。とくに不調がない方にもおすすめ。

ちゅうかん

中脘

ツボのとり方

おへそに小指をあてて、親指までの指幅5本。親指があたっているところを目安にして指でやさしくなでるとへこみがあります



[症状・効果]

いわゆる丹田(気力が集まるところ)といわれるところ。下腹部をあたため、尿に関する症状、女性特有の症状に。情緒不安定、足腰が弱くなるなど加齢による諸症状におすすめ。

かんげん

関元

ツボのとり方

指幅4本をそろえて人さし指をおへそにおき、小指があたっているところが関元です。



[症状・効果]

風邪のひきはじめや目、鼻、歯の痛みなど首から上の症状に効果的。ほかにも肩コリ、ストレスなど万能のツボともいわれています。お灸体験にはまず、この合谷でためしてみることをおすすめます。

ごうこく

合谷

ツボのとり方

親指と人さし指の骨がまじわったところから、やや人さし指よりのへこみが合谷です。



[症状・効果]

心の安定とリラックスに。気持ちの切り替えをスムーズにします。
不安、不眠、動悸、息切れ、便秘などの症状に。

しんもん

神門

ツボのとり方

手首の曲がりジワを小指側へなでてゆき、骨の出っばりの手前で指が止まるところが神門です。

[症状・効果]

胃腸の働きをととのえます。消化不良だけではなく、だるい、やる気が起きない、悩みやすいなど精神的な症状にもおすすめです。

てさんり

手三里

ツボのとり方

ヒジを曲げた時にできるシワに人さし指をおき、指幅3本。くすり指があたっているところが手三里です。

[症状・効果]

病気予防、体力増強以外にも足のつかれ、むくみ、胃腸の症状、膝の痛みにも万能養生のツボ。

あしさんり

足三里

ツボのとり方

ひざのお皿のすぐ下、外側のくぼみに人さし指をおき、指幅4本そろえて小指があたっているところが足三里です。

[症状・効果]

消化器、肝臓、腎臓などの働きを助けると共に女性特有の症状には欠かせないツボです。

さんいんこう

三陰交

ツボのとり方

内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅4本そろえて、人さし指があたっているところが三陰交です。

[症状・効果]

足のつかれ、むくみなど足の症状にきくツボ、こむらえり、ギックリ腰にも効果があるとされています。



しょうざん

承山

ツボのとり方

つま先立ちをしてアキレス腱をふくらはぎの方へなで上げていくと、へこみがあります。そこが承山です。

[症状・効果]

首のコリをほぐし、頭の血行をよくする。体のだるさ、つかれを取る。足の冷え、不眠にも効果があるとされています。



ゆうせん

湧泉

ツボのとり方

足でグーをした時、足裏でいちばんへこんでいるところが湧泉です。足裏を3等分して約3分の1のところはです。

セルフケアの為のお灸教室

いつまでも元気で過ごせる身体づくり！
やさしい東洋医学のお話と実際に施灸をするツボを
鍼灸師がご指導いたします！
ご自分でお灸をしてみませんか？

* 腕やひざから下が出しやすい服装で、ご参加ください



首・肩の悩み／腰の悩み／膝の悩み／手の悩み／足の悩み／目の悩み／耳鼻咽喉の悩み／胃腸の悩み／便の悩み／尿の悩み／睡眠の悩み／季節の悩み／更年期の悩み／不妊の悩み／アレルギーの悩みなどお金以外の事なら一手に引き受けます！

本日のお灸教室のプログラム(約90分)

とっておきの13のツボ

講師・中田 博(鍼灸師)

クランデール鍼きゅう院・整体院

〒812-0894 福岡市博多区諸岡4丁目31-33石井コーポ1F

直通 ☎ 090-3192-9538



ホームページ

本日のお灸教室のプログラム(約90分)

とっておきの13のツボ

初めに

使用するお灸は、直接肌に施灸をしない台座灸です
(厚紙の上にもぐさが乗っています)



せんねん灸

しかしながら火を使いますので、取り扱いには少し注意が必要です。
人によって熱さの感覚が違いますので、我慢する必要はありません。
今日は、安全な取り扱い方と効果的なお灸のツボを覚えて頂き
毎日の健康づくりにお役立ていただくプログラムに構成しております！

皆さん！お灸で、
心も体もキュ〜っとリフレッシュしましょう！

講師・中田 博(鍼灸師)



クランデール鍼きゅう院・整体院

〒812-0894 福岡市博多区諸岡4丁目31-33石井コーポ 1F

直通 ☎ 090-3192-9538



ホームページ