勤福トレジム新聞1月号

ペットボトル温灸
～火を使わないお灸の方法～

◎お灸とは？

お灸とは皮膚のごく一部に温度上昇を起こし、様々な治療効果を得る方法です。発祥は２０００年以上前の中国、北方地域であったと伝えられています。

昔から使用されているのはヨモギを原料とした「もぐさ」です。もぐさをこよりを作るようにひねって皮膚の上の「ツボ」と言われる、治療効果をもたらしてくれるポイントにのせ、線香で火をつけます。「せんねん灸」などの台座灸などもあります。これは台座があるため、皮膚に直接もぐさが接触せず刺激が穏和なのが特徴です。

お灸が効く理由は、ツボ付近の皮膚の温度がピンポイントで５０度～７０度程度まで上昇することによるものです。ペットボトル温灸は、一定の温度にしたお湯をペットボトルに閉じ込めて従来の灸療法と同じ効果を得られるようにしたものです。

◎なぜ温めるのがいいの？

皮膚にある一定以上の温熱刺激を与えると、その部分の血流改善だけではなく、白血球の動きがよくなったり、血液の成分が変化したりします。温灸はこうした働きを利用して治療効果を得ているというわけです。また、現代人は夏でも冬でも冷蔵庫で冷やした食べ物や生ものを食べる機会が多く、体を冷やすことによって起きる病が多かったりするので、温める方法がとても有効です。

温灸はぼんやりとしたライン(線)とゾーン(範囲)でツボをとらえて十分聞かせることができるので初めての人でもセルフケアとして行うには最適です。

◎ツボって何？

「ツボ」とは鍼灸医学で使われる、体の表面にあるとされている治療を行うポイントのことです。一般には「ツボ」と呼ばれていますが、正式名称は「経穴」と言い、コレら結んだラインを「経絡」と言います。

ツボは全身に存在しています。世界保健機関(ＷＨＯ)が定めている標準経穴は３６１穴もあります。この中から症状にあったツボをその都度選びだして治療に使います。

☆ペットボトル温灸のやり方・ポイント

① ホット専用ペットボトルに７０～８０度程度のお湯を入れる。８０度のお湯は水道水(２０度前後)１００mℓに対して沸騰したお湯２００mℓが目安。

※やけどに注意してください。

② ツボ付近を狙ってペットボトルを押し当てます。目安は３～５秒を３～５回。「アチッ！」と思ったら離す、また押し当てるをリズミカルに繰り返します。押し当て続けない様に注意しましょう。

※冷え性人、冷えている部位は熱さを感じない場合があります。何度か繰り返す事で熱さを感じるようになってきます。

≪疲労回復のツボ≫

体の底力をじわじわアップさせてくれて、疲労感が出にくくなります。「最近疲れやすい…」という人にもおすすめ！

また、風邪の回復期などにも利用できる方法です。

① 関元(かんげん)

おへそと恥骨結合の間

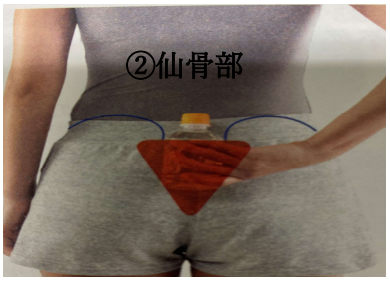
まずは関元というツボの辺りをねらってペットボトルの底を押し当てて温めましょう。熱感があるまで何度か繰り返します。

※肌に直接行います。

②仙骨部(せんこつぶ)

臀部中央。筋肉も脂肪も少なく骨が触れる場所

次は背中側。写真の辺りのある仙骨部をねらってペットボトルをタテに押し当てます。



③足三里(あしさんり)

ひざのお皿の下の外側にあるくぼみから指４本分下。

最後に足三里。ペットボトルを足三里のあるライン上に当てるようにヨコにして押し当てます。この方が足三里のツボに当たりやすくなります。

反対側も行います

※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので効果に違いが出る場合もあります。あらかじめご了承ください。

参考文献：安心のペットボトル温灸　若林　理砂