

## お灸



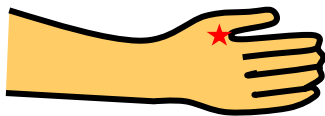
4月に入ってもまだ寒い日は続き、体温調節が難しいこの季節。体は冷えるし、鼻水は止まらない、どうすればいいかわからない状態のあなたにお勧めなのが「お灸」です！

### ◎効果

お灸とは体のツボに温熱刺激を与えて、血行を良くして、人間の持つ自己治癒能力を促進させる治療法です。

基本は、痛みのある場所やコリが気になるところに直接すえますが、背中や肩など一人ではなかなか手が届かない場合があるので、今回はそういった場所に通じた一人でも簡単にできるツボをいくつか紹介します。

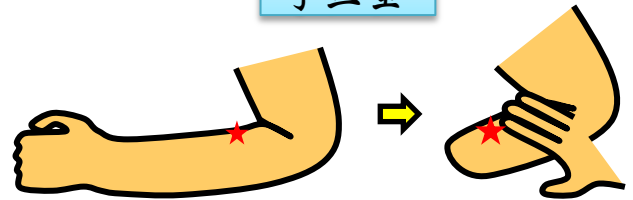
ごうく  
合谷



【場所】  
手の甲側で、親指と人差し指を合わせて出来たしわの人差し指側

【対象の症状】  
頭痛、肩こり、腹痛、下痢、歯の痛み

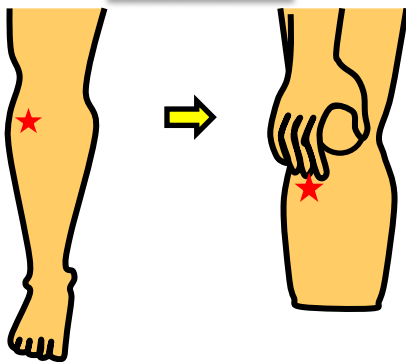
てきんり  
手三里



【場所】  
ひじを曲げて出来たしわから指を横に三本並べたところ

【対象の症状】  
肩こり、首の痛み、腕の痛みや疲労、腹痛、鼻炎

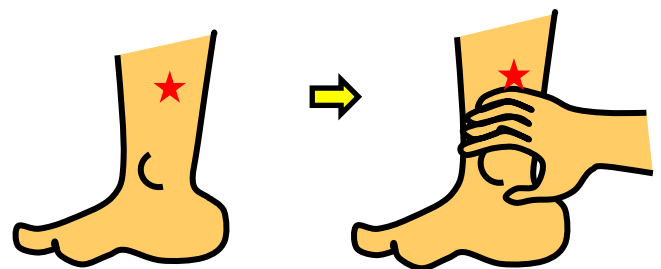
あしさんり  
足三里



【場所】  
ひざの上端に同じ側の親指を当て、残る4本の指を下に向けて伸ばし、中指の先が当たったクボミのところ

【対象の症状】  
足の疲れ、むくみ、こむら返り  
胃もたれや痛み

さんいんこう  
三陰交



【場所】  
内くるぶしから指を横に4本並べたところ

【対象の症状】  
冷え症、生理痛、高血圧

### ※お灸の禁止例

皮膚に傷がある時、高熱時、骨折、妊娠、皮膚疾患、ガン、病名不明者、法定伝染病