



健康人で行こう!

自宅で手軽にできる!

初めての「お灸」で 体調改善!

最近、若い女性を中心に**お灸**が流行しているそうです。お灸の種類もアロマの香りがするもの、煙の少ないもの、火を使わないものなどさまざま登場していて、手軽に楽しめながらできるようです。お灸は温熱効果でツボを刺激するため、免疫力の向上も期待できますよ。



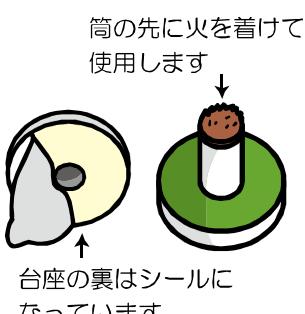
お灸の種類

手軽にできるお灸には、大きく分けて**火を使うタイプ**と**火を使わないタイプ**があります。

1 火を使うタイプ

台座付きで火を使うタイプのお灸は、台座の上にモグサなどの有効成分が入った紙筒が乗っています。台座の裏に粘着テープが貼ってあるため、肌の上から落ちにくく安心して使用できます。

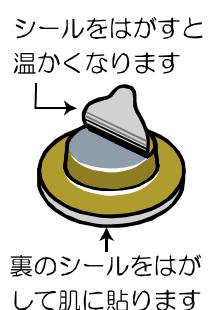
初心者や肌の弱い人は台座の厚みがあるものから試してみると良いでしょう。



- ① お灸の台紙のシールをはがす。
- ② 紙筒の先に火を着ける。
- ③ ツボに貼る。
- ④ 煙が出なくなった後も温熱効果は続くため、5分ほどそのまま待ちます。
- ⑤ 台座が冷めたらはがす。

2 火を使わないタイプ

火を使わないタイプのお灸は、パッケージから取り出したり、シールをはがしたりして中身が空気に触れると発熱し、40~50度の温がさが3時間ほど持続します。お灸をしていても服を着て外出することができます。電子レンジで温めて使用するタイプのお灸もあります。

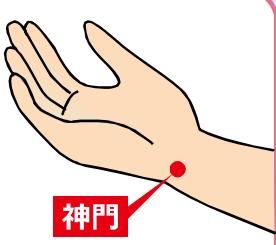


お灸におすすめのツボ

初めてお灸にチャレンジする方におすすめの**便秘**・**肩こり**に有効なツボをご紹介します。

便秘に効く

「神門」

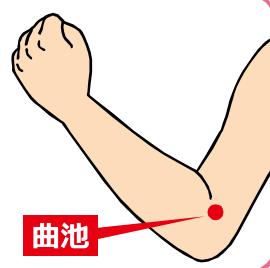


神門のツボは、手首の小指側にある出っ張った骨の下のくぼみにあります。



肩こりに効く

「曲池」



曲池のツボは、ひじを曲げた時にできるシワの先にあります。

お灸は継続して行うことで効果が高まるそうです。

クイズのこたえ

1回

歯みがき後のうがいは1回が良しとされています。最近の歯みがき粉には、むし歯予防効果のある“フッ素”が配合されていることが多いですが、うがいをし過ぎるとそのフッ素が洗い流されてしまいます。そのため、歯みがき後は軽めのうがいを心がけましょう。