

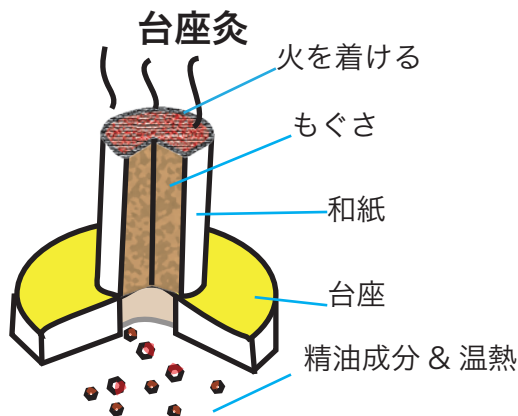
お灸って何からできてるの？

お灸の原料は河原などにも生えている「よもぎ」です。収穫したよもぎを乾燥させて、石臼で挽いていくと、葉っぱの裏の産毛が残ります。これが「もぐさ」です。お家でも簡単に作れるのでチャレンジしてみてもいいかな？

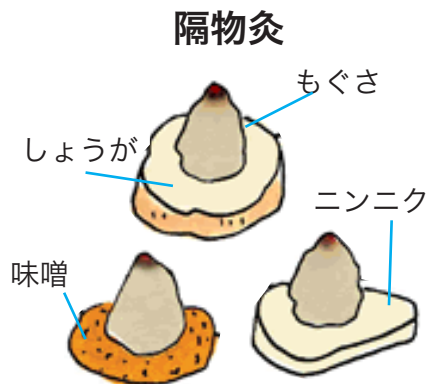
どうしてお灸はカラダにいい？

お灸に火をつけると、熱がジワッと体に染み込んでいきます。ツボをお灸で温めることで、痛みの緩和や、内臓の調子を整える事ができるのです。また、火をつけると出て来るもぐさの精油成分が皮膚に反応をおこし、血行や新陳代謝をよくすることで、相乗効果が期待できます。

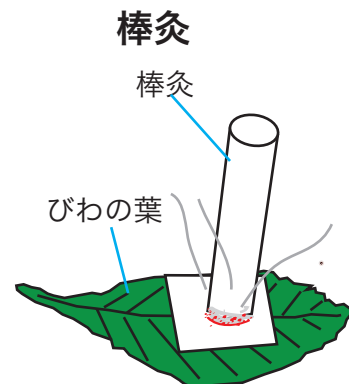
お灸の種類と使い方



台座の上に円柱のもぐさが設置されたお灸。台座の穴から温熱と精油成分がツボを刺激します。



丸めたもぐさをニンニク・塩・生姜などの上で燃やし、温熱と、ニンニクなどの成分を肌に染み込ませる方法です。



もぐさを棒状に固め、炙るように熱を伝えます。びわの葉に押し付けて温灸として使う方法もあります。

熱い？難しい？

お灸の敷居をあげているのが「火」と「煙」。慣れると何とも無いどころか、逆にリラックスできるようになりますが、どうしても気になる方は、煙の出ないお灸、火を使わないお灸なども発売されています。熱さも商品の改良を重ね、様々な刺激が選べるようになりました。

お灸の効果

筋肉や関節の痛み、内臓の不調、美容、精神的な不安などさまざまな症状に対応します。お灸は、「症状をとる」使い方よりも、「症状を起こさない」予防的な使い方によく使われています。「サプリメント」のような感覚で使ってみるといいと思います。

秋も深まり、冬の空気が感じられるこの頃です。この季節に手元に置いておきたい必須アイテム「お灸」。火を使ったり、何となくわかりずらかったりで、なかなか縁が無い方も多いかと思いますが、昔から日本で行われてきた健康法、養生法に今年の冬は触れてみてはいかがでしょうか？

冬に備えて
Let's お灸

今月のオススメ図書

「世の中には沢山の健康法があるけど、結局私は何をすれば良いの？」
こんな疑問をお持ちの方にオススメです。
90年続く仲野整体の4代目、姿勢治療家・仲野孝明が提唱する1日30秒の背伸び。たったこれだけの事でカラダの変化が感じられるようになります。
ぜひ一度、手にとってみてください。

長く健康でいたければ背伸びをしない
サンマーク出版
1512円



今年の名張秋祭りでは、お神輿に初挑戦をしました。
一日中、お神輿を肩に町中を練り歩く体験は非常に新鮮でした。こんなお祭りの楽しみ方もあるんですね。
担ぎ手は毎年募集しているそうです。
血気あふれるあなた。来年はいかがですか？

長く健康で
いたければ、
背伸び
をしなさい

仲野孝明
TAKAOKI KAKUMI