Hajime Acupuncture Clinic NEWS　2013年11月7日号

鍼灸・整体・リハビリテーション
はじめ 鍼灸院
Hajime Acupuncture & Seitai Clinic

はじめの一歩通信

発行・編集　一鍼灸院　三重県名張市丸之内29-1　0595－44－6776　一鍼灸院 検索

もちつき大会

名張秋祭りの日に一鍼灸院にてもちつき大会を行いました。沢山の方に集まって頂いて美杉産無農薬の餅米を使い、4臼のお餅がつき上がりました。地区の皆さんや、お祭りを見に来られた方に振る舞い、見事完食！喜んで頂けたようでした。

今回のお餅つきは、最近の家庭では杵と臼でのお餅つきをしなくなり寂しいとの事を聞き、「美味しいお餅を食べて頂きたい」との想いで企画をしました。道具を貸してくださった方、きなこや大根おろしを用意して下さった方、当日は沢山の方にお手伝いをして頂き和気あいあいとした雰囲気の中、無事に終える事が出来ました。子供たちも初めてのお餅つきに目を輝かせていました。またやりましょう！

▲おもちつき大会

淀川市民マラソン

淀川市民マラソンに救護スタッフとして参加しました。全国から集まった14名の仲間と共に、出走前のコンディショニングや膝・腰の痛み、足がつって歩けない方など、331名の施術を行いました。練習不足やストレッチ不足で痛める方も多く、日頃からのカラダのケアの大切さをお伝えできました。

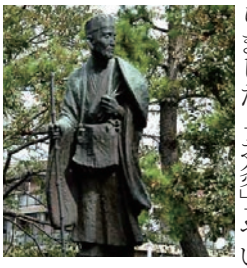
▲Team Graston の仲間

今年の冬はお灸でカラダぽっかぽか

お灸の歴史

「笠の緒付け替えて、三里に灸すゆるより、松島の月先ず心にかかりて…」三重県にもゆかりのある松尾芭蕉「奥の細道」の序章です。芭蕉が奥州への旅に出たのは江戸時代の中頃。この長旅の間の体調の管理に三里の灸（膝の外側のツボ）を行っていたのはあまりにも有名です。

この時代の人々は、現代の私たちがサプリメントや栄養剤をとるような感覚でお灸をすえ、健康管理を行っていたようです。しかし、戦後の経済成長に入った頃からそのような文化は衰退し、お灸を知らない人も多くなりました。「お灸」「やいと」は治療の道具ではなく、「お仕置き」の道具と理解されている方もいるのではないでしょうか？

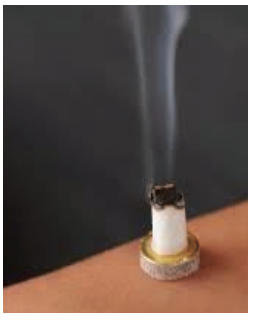

▲俳聖・松尾芭蕉

お灸の作用

お灸（もぐさ）はよもぎ葉の裏にある細い毛から出来ています。乾燥させたよもぎを丹念に石臼で挽き、不純物を取り除く事で香り高いふわふわとした良質の「もぐさ」に変わっていくのです。

「もぐさ」に火をつけるとゆっくりと火が燃え広がり、じわーっと心地よい熱がカラダの奥深くまで浸透していきます。この熱の刺激が、カラダの「気」や血液の流れを良くし、冷えからくる諸症状や関節・筋肉の痛み、生理痛などに効果が期待できます。また、免疫力向上による病気の予防や、体質改善にも有効です。

様々な効果が期待出来るお灸ですが、自分自身のカラダと向き合う時間がとれるのも魅力のひとつです。家事に、仕事に、趣味にと忙しい毎日ですが、一日5分間でも自分自身のカラダと向き合い、一日頑張ったカラダを労ってあげてはいかがでしょうか。


▲家庭でできるお灸

へそ温灸の方法

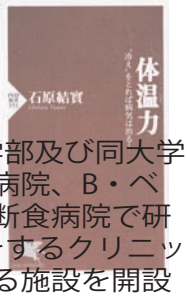
①温灸器にもぐさをセットします

②火を着けておへその上に置きます

③後はリラックス

※熱さを我慢しないでください。
※詳しい使用方法はお尋ねください。

オススメ図書



体温力（PHP新書）
著者：石原結寛
1948年長崎市生まれ。長崎大学医学部及び同大学院博士課程修了。スイスの自然療法病院、B・ベンナー・クリニックや、モスクワの断食病院で研修を積む。現在は東京で漢方薬処方をするクリニックを開く傍ら、伊豆に健康を増進する施設を開設

「なぜ現代人は低体温になってしまったのか？」
体温が平熱よりも1度低下すると、免疫力は約30%以上減衰し、逆に1度上昇すると5～6倍の免疫力を獲得する…。
冷え性・アレルギー・うつ・ヘルペス・生理不順など、カラダを温める習慣を身につけるだけで改善する症状がたくさんあります。
運動習慣、食習慣、日常生活の工夫など体温を上げるコツや、体温力で病気が治った症例が多数掲載されています。
　あなたの、そして家族の健康を守るための必読の書です。

世界で1つのMy温灸器

作って楽しい！使ってぽかぽか！

一鍼灸院は、毎月第2日曜日に美杉村で行われる「むらのわ市場」に参加しています。
12月は、家庭で出来るお灸のひとつ、「箱温灸」を制作するワークショップを行います。
日時：12月8日（日）10時～14時
場所：美杉火の谷リゾートビール工房前広場
　　津市美杉町八知5990
電話：059-272-1109
「箱温灸は興味があるけど、美杉まではちょっと…」という方には年内来院の方に限り、箱温灸をプレゼントしています（もぐさは別売）。
お気軽にお申し出ください。