

仙川一本堂 通信 第54号



今月号は、セルフケアのすすめについてです。

お灸をしましょう!

セルフケアのすすめについて

近頃、お灸を自分でする、というかたが増えてきました。お灸はどうして効くのでしょうか?

お灸は、体の表面より熱刺激を与えて、身心の変調を整えるとともに、抵抗力を増進して病を治療もしくは予防することができます。神経の興奮に対してはこれを抑え、低下に対しては奮い立たせます。

お灸をするうえで大事なことが、刺激量と刺激場所です。

刺激量とは、温度の高低、刺激を与える時間、お灸の総数などです。

その人の体質によって刺激の受け入れられる量(感受性)が違います。過ぎたるは及ばざるがごとし、で、適量が分からないときは少なめにやるのがいいでしょう。

刺激場所とは、最高度に治療効果を発揮する場所、すなわち、自律神経や運動神経、知覚神経の走行経路、および経穴を選び決めることです。

それには内臓と皮膚のつながりを知らなければなりません。

内臓に病があると、その皮膚分節(ヘッド氏帯)に過緊張があらわれて、防御反応として知覚神経が興奮して刺激焦点をつくります。これがコリです。

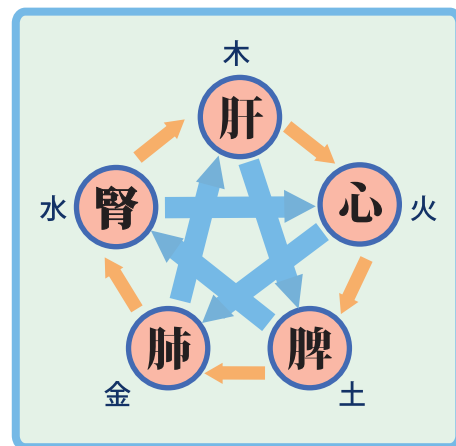
反応しているところを上手に刺激することで、その刺激が内臓に伝達されます。

経穴、経絡を上手に使ってご自分の身体をケアしたいですね。くわしくお知りになりたいかたはお近くの鍼灸院に相談なさってみてください。

鍼灸コースの料金

温灸器治療	3,500 円	30分程度
部分治療	3,500 円	1 部位 30 分程度
全身治療	5,000 円	60 分程度
小児治療 (0~12歳)	2,000 円	ローラー鍼など刺さない鍼具も使います

初回は、問診料 1000 円かかります



相生・相剋関係図

厚生労働大臣認定 はり師 (133019号)/ きゅう師 (132846号)/ あんまマッサージ指圧師 (125421号)
院長 吉村 麗子

仙川一本堂
鍼灸指圧院

交通 ◎京王線「仙川駅」より徒歩7分ほど ◎小田急線「成城学園駅」
機関 よりバス(粕江営業所)調布駅南口行に乗車し[若葉町]下車してすぐ

157-0065 東京都世田谷区上祖師谷5-31-11

URL <http://homepage3.nifty.com/sengawa-ippondo/> E-mail: sengawa-ippondo@nifty.com

電話 03-6670-8379

営業時間10:00~20:00(予約受付18:00まで)
営業日 月・水・金・土(火木は休み)
(日曜祭日で希望の方はあらかじめご相談ください)
お待たせする場合がありますのでご予約をお願いします