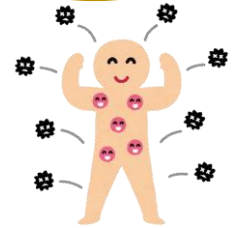




# きゅう お灸のチカラで

ウイルスに  
負けるな！

## 免疫力アップ！



健康長寿のツボ

### 足三里 (あしさんり)



ひざを曲げたときに膝のお皿の外側にできる  
くぼんだところから指4本分下

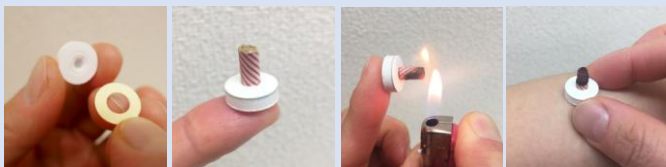
足の疲れを癒し、膝の痛みを予防します  
胃腸の働きを整え、冷えを改善するなど、  
優れた効果のあるツボです

お灸は2千年を超える歴史があり、西洋医学が発展した現代においても広く活用されています。

古くは、奥の細道で有名な松尾芭蕉も「足三里(あしさんり)」にお灸をすえて全国行脚していたそうです。近年では、医療資源の乏しいアフリカでもお灸が使用されています。結核患者に対し、薬の治療だけのグループと、薬の治療に加えて毎日お灸をすえたグループを比較するとお灸を併用したグループの方が良い傾向が見られるという研究活動が、NHKで取り上げられました。このお灸を広める活動は英国のチャリティ団体が医療機関と連携して行っていますが、きっかけとなったのは、結核のウサギへお灸をすえることで白血球の増加(免疫力の向上)がみられることを論文で発表した日本の医師 原 志免太郎(はらしめたろう)博士の研究です。原博士自身も、毎日「足三里(あしさんり)」へのお灸をかかさず、104 才まで現役の医師として活躍されたそうです。

日本でも古くから養生法の一つとして行われてきたお灸は、免疫力アップのために、セルフケアとして活用できる方法です。ウイルスにも負けない丈夫なからだに！お灸で免疫力をアップしましょう。

### 市販の台座灸のすえ方



お灸の裏面のシールをはがし、指にのせて、火をつけます。指先につけた台座灸を炎に近づけて火をつけるのが安全です。あとはツボにはるだけ。ホワーとあたたかくなってきます。ピリピリしてきたら血行不良が改善されたしるしです。この時はすぐにはずしましょう。

#### お灸をする際の注意点

入浴の前後30分は禁止し、汗をかいている場合はよくふき取ってから始めましょう。

詳しくは、お近くの  
鍼灸・マッサージ院へ  
ご相談ください

