令和６年５月２４日発行

理療研修センターだより
げんき通信
Vol.34

北海道札幌視覚支援学校附属理療研修センター
〒064-8629　札幌市中央区南 14 条西 12 丁目１番１号
TEL・FAX　011−533−3253
ホームページ　http://www.riryo.hokkaido-c.ed.jp
メールアドレス　ahaki@popmail.hokkaido-c.ed.jp

お灸を知ろう！

お灸は、よもぎ由来の「もぐさ」に火をつけ、熱の力でツボを刺激することで体の調子を整える治療法です。

お灸に使う「もぐさ」は、よもぎの葉を乾燥させ、精製したものです。よもぎは日本全国に生育しているキク科の多年草で、煎じて飲んだり、草餅にしたりと馴染み深い植物です。殺菌、消炎、鎮痛、保湿効果に優れ、昔から止血や下痢止め、虫よけなどにも使われていました。それらの効果を外部からツボを刺激しながら熱を加えることで発揮させるのがお灸です。

お灸の効果

１．身体の痛みや不調の改善

それぞれの悩みに合わせたツボにお灸をすると、肩こり、腰痛、生理痛、冷え性、頭痛、胃痛、便秘、下痢など様々な不調の予防・改善に役立ちます。また、毎日お灸を続けることでお肌や髪のトラブル解消にもつながります。

２．懐かしい香りと温かさでリラックス

お灸に火をつけると、なんとも懐かしく落ち着く香りが広がります。もぐさには「チネオール」というアロマ成分も入っているので、リラックス効果が期待できます。夜寝る前や気持ちを落ち着かせたいときにお灸をすると、香りと温かさでじんわりと緊張がほぐれて心が穏やかになります。

３．血行が良くなり病気になりにくい身体に

体に温熱刺激を与えることで、皮膚の下にある筋肉や血管、リンパ節が刺激されます。それにより細胞が活性化され、免疫作用がアップし、風邪やインフルエンザなどにかかりにくくなったり、傷や病気が治りやすくなったりします。

このようにお灸には様々な効果があります。今年度、理療研修センターではお灸についての公開講座を開催します（裏面参照）。お灸についてもっと詳しくお知りになりたい方、体験してみたい方は、ぜひご参加ください！

理療研修センター公開講座のご案内　後援 札幌市

お灸で簡単セルフケア

～からだもココロもぽっかぽか～

ぽかぽかじんわり温まってほっとくつろぐ。続けているうちにからだもココロも元気になる。自宅でも安全かつ手軽に利用できる。これがお灸の魅力です。

本講座では、お灸の種類と特徴、効果的な据え方、日常のちょっとした症状やココロの疲れに効くツボの探し方について、実技を交えながらわかりやすく紹介します。

◆ 開催日・会場 ◆

６月２２日（土）　１０：００～１２：００
７月１０日（水）　１４：００～１６：００
９月１３日（金）　１３：００～１５：００
１０月８日（火）　１４：００～１６：００

会場：札幌視覚支援学校附属理療研修センター（各回とも）

各回定員２０名（申し込み先着順/事前申し込みが必要です）
各回同じ内容で実施します。
受講料は 無料 です。

お問い合わせ、受講申し込みは理療研修センターまで
電話 または メール でお願いします。

理療研修センターホームページでも公開講座のご案内を確認できます →