

MOXAFRICA

お灸マニュアル



免疫強化特集

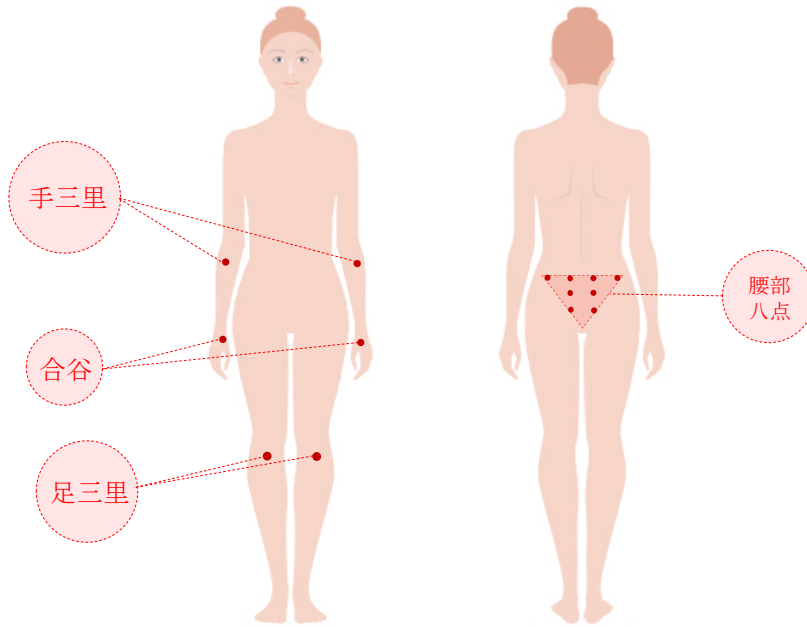
一般的なルール：

- 小さな米粒サイズの良質な精製された灸（もぐさ）を使用します。
- ちょうど良いと自分が感じる熱量まで燃やし、消火する時はもぐさを皮膚の上からつまみ取ってください。
- 特に明記されていない限り、各ツボで5から7壮を使用します。
- 必要に応じて壮数を調整します。体力が衰えている場合は1から3壮に減らします。その後、体力が回復するにつれて量を増やします。
- 圧痛による反応があるツボを使用してください。
- ツボは生き物であり、動くことがあります。定期的に圧痛をチェックし、それに応じて治療場所を移動します。
- 発熱や微熱がある場合は、もぐさを小さくし数を少なくします。
- 高熱の場合はお灸をしないようにお願いします！
- 水ぶくれができた場合は、水疱の上にお灸をしないでください。



パンデミックの中で 自分自身を守るために お灸で免疫システムを強化

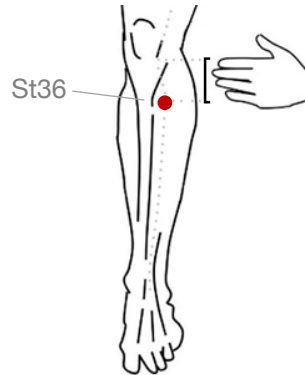
- 毎日お灸をすることで、免疫機能と消化機能が改善します。
- 効果は毎日継続することで続きます。コツは頻繁に少しづつやることです。
- 感染症や病気にかかった際、お灸を継続することにより、重症化するリスクを軽減できる可能性があります。
- 「足三里」のお灸は簡単に実施できます。また、日々の健康維持にも役立ちます。「風邪かな？」と感じた場合にはすぐに合谷と手三里にお灸をしましょう。「押して痛気持ちいい」と感じる側へお灸をすれば大丈夫です。
- 症状が重い場合は、「腰部八点灸」もやってみましょう。



ST36 足三里【あしさんり】

Location

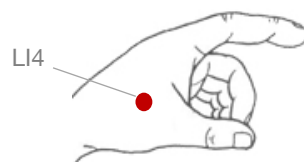
向こうすねの外側で、膝の下から3寸（指4本分）下のくぼみ



LI4 合谷【ごうこく】

Location

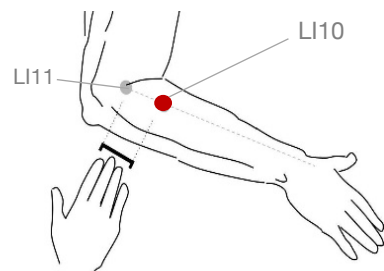
手の甲の親指と人差し指の付け根の骨の間のくぼみ



LI10 手三里【てさんり】

Location

ヒジを曲げた時にできるシワに入さし指をおき、指幅3本。くすり指があたっているところが手三里です。



8 points on the lower back 腰部八点【ようぶはってん】

Location うつ伏せの状態です。

まず、左右の腸骨稜のう上に水平方向に線を引きます。

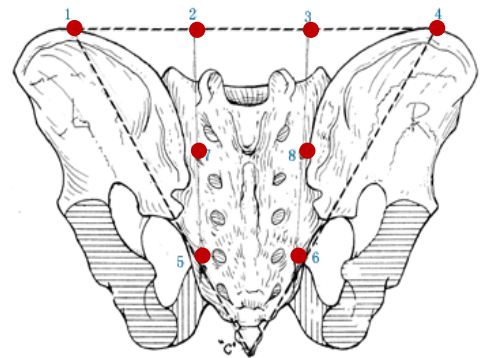
腸骨稜（ちょうこつりょう）の最高点にあるこの線の両端が1と2のツボになります（図）。

他の2つ（2と3）は、1と4を結んだ線を三等分した位置です。

1と4のツボから尾骨の先端を結び三角形を作ります。

2から垂直におろした線と三角形の一辺の交点を5、同様に3からの垂線との交点を6とします。

2と5の中点を7、3と6の中点を8とし、合計8つのツボができます。



これらのツボの最終的な場所は、多くの場合、硬結または圧痛のある場所です。もしそのような感覚があれば、そちらの点を優先してください。