

お灸セットの使い方



! 火事や火傷に十分お気を付けください！！

特に、スモークレス(スミ灸)は他の棒灸より熱くなります。こまめに灰を払いながらご使用ください。

また、スモークレス(スミ灸)は火が消えにくい為、消火の際は、棒灸を火消し壺の奥まで差し込んでいるか、よく確認してください。

何かありましたらお気軽にご相談ください。

☎052-851-2345(リリー動物病院 東洋医学クリニック)

① 外の紙を外します。
※irodori は外しません。



② 断面の紙も取ります。



③ ↑の穴から先が見えるまで
←の方向に棒灸を差し込みます。



④ 一度、オレンジ色の灰落ち防止ネットを外し、②の部分に火をつけます。火がついたら、ネットを付けなおしてください。

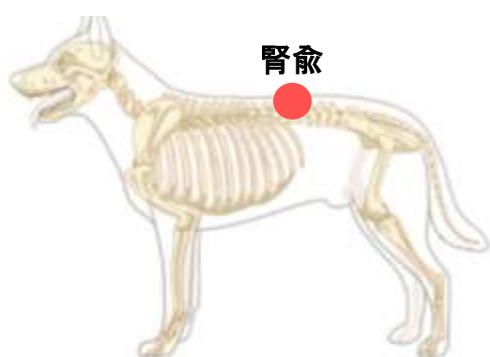


※息を吹きかけて
全体が赤くなるようにします。

- ⑤ 首から尾までの背骨に沿って、背骨とその周りを、グルグルと円を描きながら、2～3回温めていきます。

首から尾までの背骨の両際には、内臓と繋がっているツボがたくさんあります。お灸していただくだけで、内臓のケアをすることができます。

- ⑥ その後、腎愈【じんゆ：一番最後の肋骨から背骨に向かった交点（第2、第3腰椎の間の両側）】をお灸することにより、腎臓を強め、腎臓につながる骨や肺も強めることができます。



★症状により、他にお灸すると良いツボがあれば、その都度お伝えいたします。

- ⑦ 赤い布をツボに置き、その上からお灸を当てます。途中でツボを触り温度の確認をしてあげてください。

目安は1日1回、各5分前後



★赤い布は遠赤外線作用によりお灸の効果を高め、火傷防止にもなります。

- ⑧ 使用後は、灰落ち予防用ネットを外してから、火消し壺を棒灸に押しつけながら回し、火を完全に消して下さい。

※灰落ち予防用ネットを外す際は、火傷にご注意下さい。



- ⑨ 次に使う際は、灰になった部分を、ハサミで切り落としてからお使い下さい。

