

第3講

東地区公民館シニアアカデミー

「お灸を楽しむ会

～せんねん灸を使って今日からはじめる健康づくり～

を開催しました。

日時：9月24日（水）10:00～11:30

講師は、鍼灸師の森澤幸次郎さんと岸本和可子さです。

昨年7月に開催して好評いただいた講座です。

せんねん灸を用いてツボにお灸をすえるという体験をしました。

ツボにお灸をすると、血液の循環が良くなり、筋肉のこりや痛みをやわらげるそうです。



「お灸をすることによって、気持ちを整えることにもなります。」と森沢さん。
「身体には300を超えるツボがあるので、ツボにこだわりすぎないようにしましょう。」と岸本さん。
もちろん、ツボの位置は一人ひとり丁寧に教えていただきました。





ツボを変えながら、たくさんの種類のせんねん灸を試してみることができました。

教えてもらった以外にも、こんな症状にはどのツボがいいのか、ツボによって熱さの感じ方が違うのはなぜか、など皆さん熱心に質問されていました。

お灸について、楽しく学ぶことが出来たので、家でもお灸を楽しみたいという声をたくさんいただきました。

