

# お灸

で「セルケア」はじめてみませんか？



にじいろ鍼灸院

こんなこと感じていませんか？

「元気だけど、健康に自信がない・・・」

「健康なはずなのに、万全ではない・・・」

**解消するには“体質改善”が必要です！**

**まず、生活スタイルを思い出してください。**



例えば・・・

**食事・睡眠・お通じなどなど・・・**

**日常の生活から体質チェック!!**

# あなたはどのタイプ？

| 気虚タイプ ( 個)                              |
|---|
| <input type="checkbox"/> むくみやすい         |
| <input type="checkbox"/> 頻尿、夜間尿がある      |
| <input type="checkbox"/> 冷え性            |
| <input type="checkbox"/> 声が細く、大きい声が出ない  |
| <input type="checkbox"/> 胃がもたれやすい、食が細い  |
| <input type="checkbox"/> 軟便、下痢しやすい      |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい、だるくなりやすい |
| <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい       |
| <input type="checkbox"/> よく息切れする        |
| <input type="checkbox"/> 運動をすると症状が悪化する  |

| 血虚タイプ ( 個)                                |
|---|
| <input type="checkbox"/> 動悸がする            |
| <input type="checkbox"/> よく物忘れをする         |
| <input type="checkbox"/> 抜け毛が多い、白髪が多い     |
| <input type="checkbox"/> かすみ目、疲れ目がある      |
| <input type="checkbox"/> 皮膚がカサカサしてツヤがない   |
| <input type="checkbox"/> 爪が白っぽく薄くて割れやすい   |
| <input type="checkbox"/> 顔色が白く、つやがない      |
| <input type="checkbox"/> めまいや立ちくらみがする     |
| <input type="checkbox"/> 手足が痺れる、こむら返りを起こす |
| <input type="checkbox"/> 眼瞼結膜が白い          |

| 陰虚タイプ ( 個)                                 |
|--|
| <input type="checkbox"/> 夕方以降になると微熱が出やすい   |
| <input type="checkbox"/> 顔色が赤い             |
| <input type="checkbox"/> からせきが続く           |
| <input type="checkbox"/> 目が乾きやすい           |
| <input type="checkbox"/> 耳鳴りがする            |
| <input type="checkbox"/> 口や喉が渇く            |
| <input type="checkbox"/> 便がコロコロしている、便が出にくい |
| <input type="checkbox"/> 寝汗をよくかく           |
| <input type="checkbox"/> のぼせ、ほてりがある        |
| <input type="checkbox"/> 冷たいものを欲しがる        |

| 気滞タイプ ( 個)                                  |
|---|
| <input type="checkbox"/> 眠れない、よく夢をみる        |
| <input type="checkbox"/> 口の中が苦い味がする         |
| <input type="checkbox"/> よくため息をつく           |
| <input type="checkbox"/> 片頭痛がよく起こる          |
| <input type="checkbox"/> 下痢と便秘を交互に繰り返す      |
| <input type="checkbox"/> 胃やお腹が張り、ゲップやガスが多い  |
| <input type="checkbox"/> イライラする、怒りっぽい       |
| <input type="checkbox"/> 喉に物が詰まったような不快感がある  |
| <input type="checkbox"/> 生理前に下腹部や乳房が張る (女性) |
| <input type="checkbox"/> 両脇のあたりがつっぱる感じがする   |

| 血瘀タイプ ( 個)                                    |
|---|
| <input type="checkbox"/> シミ、そばかすが多い           |
| <input type="checkbox"/> 便が黒っぽい               |
| <input type="checkbox"/> 顔や唇の色が暗い             |
| <input type="checkbox"/> よく肩こりや頭痛になる          |
| <input type="checkbox"/> 慢性的な関節痛である           |
| <input type="checkbox"/> おできや腫瘍などのしこりができやすい   |
| <input type="checkbox"/> 動悸がする、不整脈がある         |
| <input type="checkbox"/> 生理痛が辛い、経血に血塊がある (女性) |
| <input type="checkbox"/> 皮膚の毛細血管が浮き出ている       |
| <input type="checkbox"/> 下肢の静脈瘤が目立つ           |

| 痰湿タイプ ( 個)                                  |
|---|
| <input type="checkbox"/> 肌が脂性、または吹き出物ができやすい |
| <input type="checkbox"/> 頭が重い               |
| <input type="checkbox"/> よくめまいと吐き気がする       |
| <input type="checkbox"/> 痰が多い               |
| <input type="checkbox"/> 軟便、下痢をしやすい         |
| <input type="checkbox"/> むくみやすい             |
| <input type="checkbox"/> 太っている、水太り          |
| <input type="checkbox"/> 体脂肪率が高い            |
| <input type="checkbox"/> 体が重だるい             |
| <input type="checkbox"/> 雨の日などに症状が悪化する      |

チェックした数が最も多いものがあなたの体質になります。

# 気・血・水は身体に必須の3要素！



## お灸（もぐさ）の効能

もぐさに含まれる有効成分が皮膚から浸透して不快症状の緩和を助けてくれます。

疲労回復

血行の促進

神経痛の緩和

消化機能の回復



お灸 = 燃す草 = もぐさ  
もぐさの原料 ⇒ ヨモギ

- 殺菌
- 保湿
- 消炎
- 止血

## 気虚タイプさんのツボ

エネルギー不足の状態。

消化が良く、身体を温めるものを食べ、休息や睡眠をとりましょう。

### お灸のツボ

### 食事のツボ

足

太溪

(たいけい)

内くるぶしとアキレス腱の中央。  
指でなぞると凹んでいます。

腹

気海

(きかい)

おへそから下にむかって指2本分。

長いも・大豆  
南瓜・キャベツ  
はちみつ

## 血虚タイプさんのツボ

血液や滋養成分が不足している状態。

ビタミン類や野菜、レバーなどにとりましょう。

### お灸のツボ

### 食事のツボ

足

三陰交

(さんいんこう)

内くるぶしから膝にむかって指3本分。  
すねの骨の内側に指を押し込む感じ。

手

大陵

(だいらょう)

手首の内側にある横しわの中央。  
ゲンコツを作ると腱が2本です。

赤身魚・レバー  
緑黄色野菜  
黒ゴマ・紅茶

## 陰虚タイプさんのツボ

身体の水分が不足している状態。

ミネラル類や果物などにとりましょう。

### お灸のツボ

### 食事のツボ

足

復留

(ふくりゅう)

内くるぶしとアキレス腱の中央から  
膝に向かって指2本分。

手

孔最

(こうさい)

肘から手首の横しわで脈が触れる  
ところに向かって手のひら1つ分下。

しじみ・ゆり根  
豚肉・トマト  
牛乳

## 気滞タイプさんのツボ

気の流れが渋滞している状態。  
リラックスして身体を動かしてみましょ。

### お灸のツボ

### 食事のツボ

足

太衝

(たいしょう)

足の甲で、足の親指と人差し指の骨と骨が合わさる合流点にあります。

手

内関

(ないかん)

手首の内側にある横しわの中央から肘に向かって上に指3本。

セロリ・大根  
香菜・みかん  
ジャスミン茶

## 血瘀タイプさんのツボ

血の流れが滞っている状態。  
軽度の運動をし、新陳代謝を促しましょう。

### お灸のツボ

### 食事のツボ

足

血海

(けっかい)

膝のお皿の内上方から股関節の付け根に向かって斜め上に指3本分。

手

尺沢

(しゃくたく)

肘の横しわの外側にできる窪み。

納豆・小松菜  
うなぎ・山査子  
バラ茶

## 痰湿タイプさんのツボ

水液循環の滞りや偏って溜まってしまった状態。  
水分の取りすぎや冷えを防ぐようにしましょう。

### お灸のツボ

### 食事のツボ

足

陰陵泉

(いんりょうせん)

すねの骨の内側を指で膝に向かって、さすりあげて指が止まるところ。

腹

水分

(すいぶん)

おへそから上に向かって親指1本分。

紫蘇・ハトムギ  
きゅうり・海藻類  
プーアル茶