

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業〔企業との連携事業（まなびCAN・CSR 事業）〕
「はじめてのお灸講座」を開催しました。

平成28年2月21日（日）、日本セルフお灸協会 代表 松本 武司さんを講師に迎え、「はじめてのお灸講座」を開催しました。今回の講座内容は、①「もぐさ」づくり体験 ②市販されているセルフお灸の種類とその使用方法の紹介 ③症状に応じたツボの紹介です。



① 「もぐさ」づくり体験

受講者に部屋の前方に集まってもらい、乾燥した「よもぎ」の葉をすり鉢ですりつぶす体験が行われました。映像等でお灸は見たことはあるが、原料である葉をすりつぶす作業をしたことがある受講者は少なかったようです。すりつぶすことによる香りや感触などの貴重な体験に、皆さん、少し興奮されていました。

② 市販されているセルフお灸の種類とその使用方法の紹介

今回は、その例として「せんねん灸」について説明がありました。温度による違いのある様々なお灸、香りの良いアロマ灸、火を使用しないお灸、様々な種類があることが紹介されました。特に火を使用せず、気軽に貼るタイプについては、実際に腕や足のツボに貼って温熱効果等を体感する時間が持たれました。



③ 症状に応じたツボの紹介

代表的なツボは、テキストを用いて説明がありました。

例えば、手のツボ「合谷」（ごうこく）、これは頭痛、鼻炎（花粉症）に効果があります。

足のツボ「大都」「太白」は消化器（胃腸）の調子を整え、体質改善に良いそうです。

その他にも、足のむくみに対応するツボ、膝の痛みに対応するツボなど、様々な症状に適応するツボについて紹介されました。また、お灸をするときの注意事項やセルフお灸をしたまま眠ってしまうことは良くないことなどの説明もありました。

お灸の初心者には、お灸は怖いとか、火傷しそうなどと思いがちですが、今回の受講により、それらの不安が解消するとともに、自分自身が持っている、自然治癒力を引き出してくれるお灸の力を改めて知る機会になったのではないかと思います。