



自宅セルフケアのススメ ～温活篇～

はり処 愈鍼 (ゆしん)
院長
小泉 直照

お灸のセルフケアのやり方について

用意するもの



- ①お灸
(今回使用するのは「せんねん灸」)
- ②ライター
(できればチャッカマンタイプ)
- ③灰皿
(水を張っておきましょう)

①お灸に点火



**ヤケドに
注意！**

②点火したお灸を貼り付けます



ヤケドに注意！

③ほんのりとした温かさを楽しみます



**全部燃え切るまで、
約5分程度かかります。**

④熱くなる前か、燃え切ったら外します。



**持つところ
熱くなっ
ているの
で注意！**

※必ず水に浸しましょう

本内容の一切の無断転載及び複写複製
(コピー) を禁止いたします。

あくまでやはり処愈鍼で渡された方ご自身の
セルフケア目的でのみご使用ください。