

田村尚子さんのお灸教室



10月6日(日)午後2時～徳成寺で、「田村尚子さんのお灸教室」が開催されました。女性を中心にほぼ定員いっぱいの方にお集まり頂きました。お灸経験のある方が半分と初めて経験する人が半分くらいでした。

指導してくれたのは、宮脇町の松本接骨院で活躍している田村尚子さんです。参加者一人一人に、マジックペンでツボの場所を記してくれました。懇切丁寧に教えてくださるので、初めての方でも難なくお灸に取り組むことができました。自宅用に買い求める方もいて、あらためてお灸の人気を実感しました。

そもそも「お灸を据える」とは、きつく叱るとか誂めるという意味にまで発展した言葉です。日常生活の中でいつの間にか来たした不調に喝を入れることです。この度は、八つのツボにお灸を据えていきました。

中でも「しんもん神門」というツボは、イライラやストレスに効くツボです。「胸のつかえがとれた」という言い回しがありますが、「神門」のツボを刺激するとスツとするそうです。嫌いな人に会う前に、ここのツボにお灸を据えてから会うようにするといいいよなんていうアドバイスを頂きました。



参加者の皆さんの動機を伺ってみると、「疲れを感じた時に、足の裏にお灸を据えている」や、「食欲不振」「体力低下」「万病予防」のためと答えてくれた方など様々でした。しかしお灸も一人ではなかなか据えるのが難しいので、普段口をきかないご夫婦も、お灸を据える時だけはお互い協力し合い夫婦円満の一助になっている部分もあるそうです。ではおひとり様の場合、たとえば左の写真の腎俞じんゆのツボは、蒸したタオルをサラララップにくるみ布団の上に置いて仰向けに寝れば同じ効果が得られます。

講義の後の質問コーナーでは、同じ痛みを訴える者同士が、田村さんを囲んで悩みに答えて頂きました。「随分身体が軽くなった」との感想も聞かれ、こんな素敵な笑顔をお供えして下さいました。皆さんの健康のお役に立てて、うれしい秋の一日でした。

