

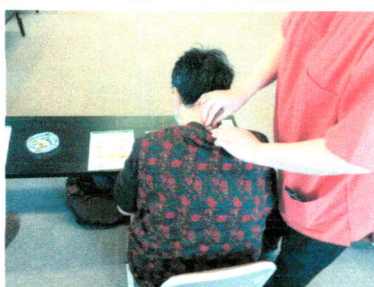
# お灸教室



去る2月28日(日)の午後1時半～徳成寺において、お灸教室を開催しました。コロナ禍による自粛生活が続く中で、免疫力を落とさないために、みなでお灸を据えてみよう企画しました。参加者の三分の一は、お灸初体験の方で興味津々のご様子でした。

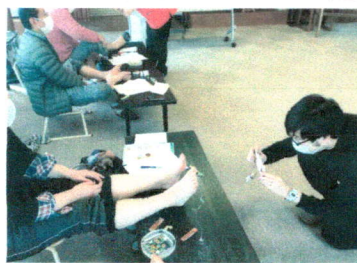
中には、大昔に燃やした松葉を直に据えた経験のある方もおられて驚きました。左の写真は、お灸を終えて撮影した記念写真です。来た当初より、身も心もあたたまり参加者皆さんニコニコ笑顔になりました。

講師は、お灸でお馴染みの松本接骨院の田村尚子さんです。昨年11月に一児の母になって、益々パワーアップしたご様子です。お灸には、せんねん灸を使います。初心者でも簡単に効果的にお灸を据えることができます。台座の裏の薄紙をはがし、きき手でない方の人差し指にくっつけてきき手に持ったライターで指を焼かないように着火します。



右の写真は、副住職が参加者の足の裏を、スマホで撮影しているところです。自宅に帰ってからも、足の裏のツボにお灸が据えられるように、「足の裏の写真撮って～」とお願いされていました。皆さん段々、お灸にはまって来ましたね。

指示されたポイントにお灸を据えても、「感じない」とか「熱くない」という方も珍しくありません。それ程硬くこわばっていて、ほぐれていない証拠なのだそうです。お灸を据えた後に、ツボが赤くなったりピンクになったりすると効いた証拠です。火を使わないお灸を首の下の「大椎」のツボに据えてみました。



最後には、田村さんが参加者一人一人に対してのお灸クリニックを開いてくれました。まず各人の悩みの箇所を一か所ずつ申告してもらいます。膝・目・股関節・腰・心など痛みの箇所が出そろったところで、それにふさわしいツボを教えてくださいました。膝・目・腰が「あしさんり足三里」、股関節と心が「たいはく太白」と見立ててお灸を据えました。皆さん、スッキリしたご様子で何よりでした。