

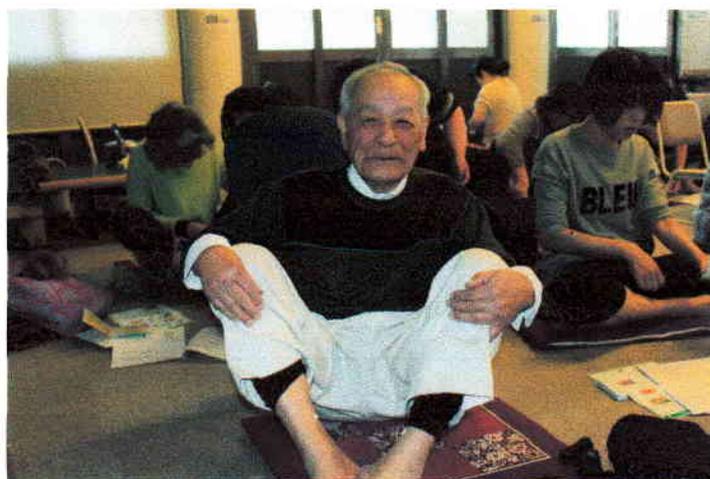
田村尚子のお灸教室



2月4（日）午後2時～徳成寺において「お灸教室」が開かれました。この日は前日から雪が降るなど寒さが厳しい日でしたが、多くのご参加を頂きました。

寺ともサービスとしては、初めての試みでしたが、宮脇町の松本接骨院の田村尚子先生が左のお写真の通り、元気いっぱいのVサインで、参加者皆さんのコリや不調を次々に言い当て、快復に導いて下さいました。

おやッ！？どこかで見かけたという方もおられると思いますが、本紙「総代だより」でお馴染みの山根さんもご参加です。さてお灸のツボとは、心や身体の不具合や不調とともにお肌にあらわれる血行不良のポイントです。そこを突き止めるのが、お灸を据える際に大事になります。お肌の表面をなでて、指のすべりにくい、潤いやしなやかさのない部分を探します。



手のツボである合谷（ごうこく）は、頭痛・眼痛・ものもらい・口内炎・のどの痛みなど首から上に起こる炎症によく効くとされています。そして手三里（てさんり）や、女性のツボと呼ばれる三陰交（さんいんこう）、胃腸の調子を整える大都（だいと）太白（たいはく）に順次お灸を据えていきました。お灸が燃え尽きた跡がピンク色になると、よく効いた証拠だそうです。身体も温もってきます。

お灸の東洋医学では、感情と内臓はつながりがあると見ているようで、怒りは肝臓に、怖れは大腸に、ストレスは胃にあらわれるなど関係があることも教えて頂きました。皆さんお帰りの際には「気持ちよかった」「すっきりした」と感想をもらしておられました。まだまだ厳しい寒さが続きそうですが、お灸で乗り切ってもらえればと思いました。

