

お灸を つくる!?

お灸は身近にある「ヨモギ」から作られます。
実際にヨモギからお灸づくりを体験し、
身体に効果のあるツボを学んでいきます。



講師プロフィール



杉本 佳史

SUGIMOTO YOSHIKUMI

名古屋医健スポーツ専門学校
附属鍼灸院院長

大阪府生まれ。2003年、明治、明治鍼灸大学(現:明治国際医療大学)卒業。2008年同大学院博士課程修了(鍼灸学博士)。大学附属病院、附属鍼灸センター、老人保健施設等で臨床に携わる。現在、名古屋医健スポーツ専門学校 鍼灸科 学科長。認定鍼灸師(全日本鍼灸学会認定)。排尿機能検査士(日本排尿機能学会認定)。健康運動指導士(健康・体力づくり事業団認定)。専門領域は泌尿器疾患、婦人科疾患。また「地域医療に関するワークショップ」「障害者支援」「生活習慣指導」「泌尿器疾患・排尿トラブルケア」に関する活動、講演、臨床を通し鍼灸の普及に務めている。

講師名

杉本 佳史

定員

20名

開催会場

昭和生涯学習センター 第3集会室

日程

11/30[±]、12/7[±]、12/14[±]

時間

14:00~15:30

初回持参

マスク、タオル

受講料

1500円

[全3回]

教材費

500円

第1回 11/30[±]

お灸が身体にとってどのように健康に役立つのかを講義し、実際に「ヨモギ」からお灸(もぐさ)の作成を行ってもらいます。

乾燥したヨモギを用い、すり鉢ですってから、ふるいにかけてお灸(もぐさ)を作成します。身近にあるヨモギから健康に役立つ道具が作れることを知ってもらうのが一回目の目的になります。

第2回 12/7[±]

一回目で作ったお灸を用いて、健康に役立つツボの話をしていきます。お灸を安全に使用するために、箱灸(はこきゅう)を作成してもらいます。

箱灸はベニヤ板を釘打ちし、箱をつくってもらいその中心にステンレスの網を張ってもらいます。その上にお灸を置いて、腰やお腹を温める道具を作成してもらいます。

第3回 12/14[±]

実際に、ツボの部分に生姜灸やニンニク灸などのお灸を置いて健康に役立ててもらいます。

ツボ刺激には、押す、揉むなどの方法があります。お灸をどのように使用すれば健康に役立つのかを講義し、体験してもらいます。