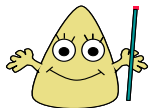


お母さん・子供さんのための ツボ療法



愛媛県立中央病院

鍼灸治療室



☆お母さんと子供さんのためのツボ療法☆

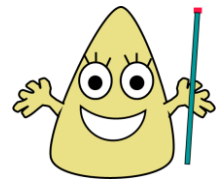
はじめに・・・

鍼灸治療室では、ゆりかごから墓場まで、みなさんのライフステージの中で起こる様々な症状(肩こり、腰痛、不眠、冷えなどなど)に加えて、妊娠・出産・育児の時期に起こる、つわりや逆子、母乳分泌、子供さんの疳の虫などに対しても治療を行っています。治療はツボの状態に合わせて、鍼(はり)・灸(きゅう)・吸い玉を用いています。ツボはその人の心や体の状態を現し、治療点となるところです。そこへ刺激を加えることで、みなさんに備わっている、体のバランスを保とうとする力(恒常性保持機能)、治ろうとする力(自然治癒力)が活かされます。

この資料では、それぞれの時期に困りやすい症状と、それに対するツボの場所・取り方・刺激の方法を載せています。ツボに興味をもって、押さえる・お灸をすえるなどツボを刺激して快適に過ごしてみませんか。それでも困ることがあるときは、鍼灸治療室へご相談ください。

また、産後の肥立ちや母乳分泌、子供さんの疳の虫など漢方薬での治療もあります。

漢方内科へご相談ください。



☆ツボと一緒に快適マタニティーライフ☆

妊娠中でも簡単に、ご家庭でできるケア方法を紹介します。無理のない範囲で上手に活用してみませんか♪

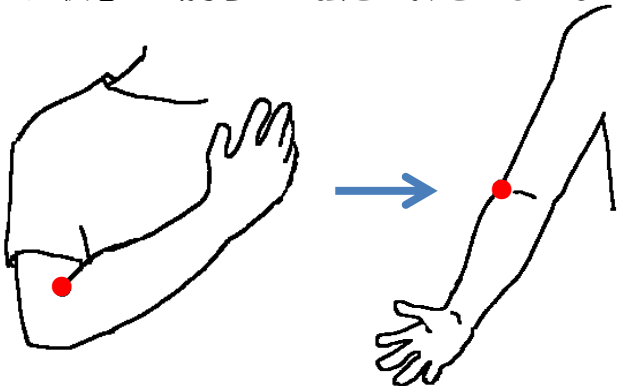
きょくち

☆曲池☆

肩こり・頭痛・眼の疲れ

肘を曲げて出来るしわの端

肘を伸ばした状態で気持ちいい強さで押さえましょう♪



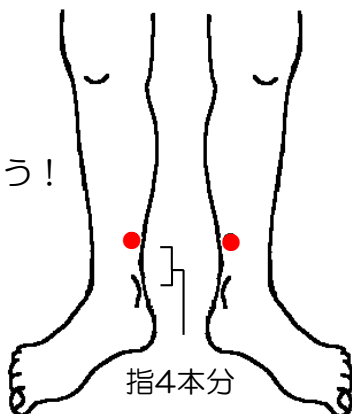
さんいんこう

☆三陰交☆

冷え・むくみ・妊娠の安定

内くるぶしの上から
自分の指4本分の骨ざわ

お風呂で押さえたり、
せんねん灸をしましょう♪
普段から冷やさないようにしましょう！



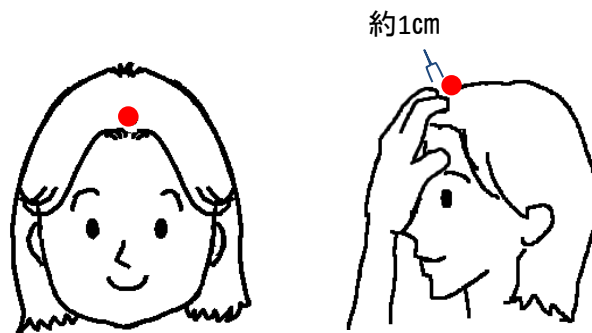
しんえ

☆額会☆

つわりによる吐き気や嘔吐

手首を鼻の頭に当て、掌を顔につけた時に
中指が当たるところから1 cm後ろ。

気持ちいい程度に押さえて刺激しましょう♪



しいん

☆至陰☆

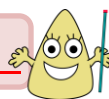
逆子・妊娠中の腰痛

足の小指の爪の外側の付け根

直接すえるお灸が効果的！(28～34週の間にはぜひ!)



※おなかが張ったり、しんどくなる場合は無理に行わずに1度お休みして様子をみましょう。



☆産後も快適！ツボと一緒に楽しい育児☆

慣れない育児や疲れでお母さんがしんどくならないために、
負担のかからない程度にツボを使って赤ちゃんとの楽しい時間を過ごしましょう♪

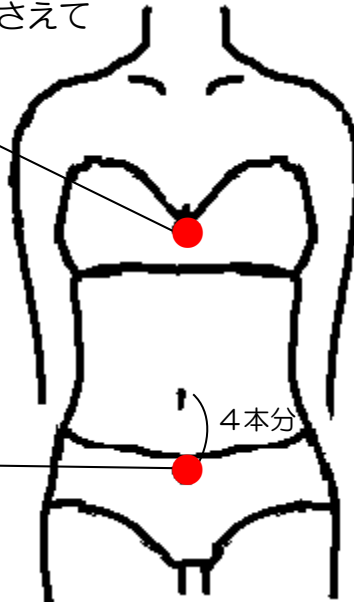
だんちゅう

☆臈中☆

母乳分泌

左右の乳頭の真ん中

温めたり、痛くない程度に押さえて
刺激しましょう♪



かんげん

☆関元☆

冷え・尿漏れ・疲労

おへそから指4本分下のところ

せんねん灸をしたり、
冷やさないように温かくして
おきましょう♪

4本分

じんゆ ☆腎俞☆

腰痛・冷え・尿漏れ・疲労

おへその裏側
背骨から左右外側に指2本分のあたり
ウエストに手を当てたら親指が当たる場所あたり
冷やさないように温かくしておきましょう♪

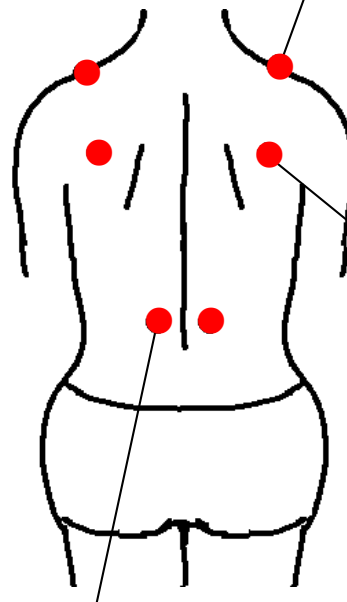
けんせい ☆肩井☆

肩こり・頭痛

鎖骨に手首を当てて
人差し指・中指が当たる場所



押さえたり・もんだり、
せんねん灸もオススメ♪



てんそう ☆天宗☆

肩こり・腕痛・母乳分泌

肩甲骨の真ん中

押さえたり・もんだり、
せんねん灸もオススメ♪

せんねん灸

☆子供にできるツボ刺激☆

ツボの周辺を広い面でやさしく触りましょう♪ 子供さんとのコミュニケーションのひとつとして使えます☆

ひゃくえ ☆百会☆

夜泣き・かんむし

あたまのてっぺん

しんちゅう ☆身柱☆

皮膚症状・風邪・吐乳・夜泣き
喘息、虚弱体質、寝つき不良、健康増進

左右の肩甲骨の内側の角を結んだ線が
背骨で交わるころ

てんすう ☆天枢☆

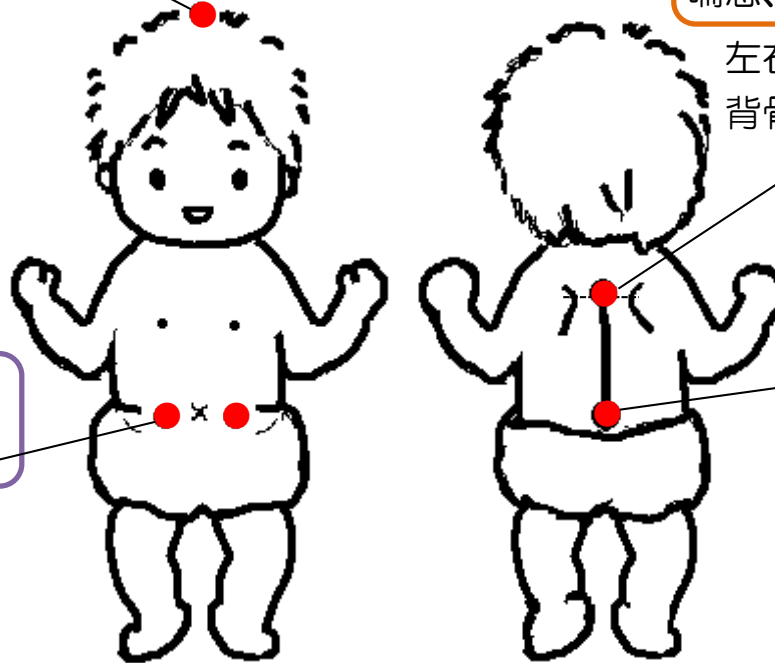
冷え・便秘・下痢・おねしょ
食欲不振・健康増進

おへその両脇

めいもん ☆命門☆

皮膚症状・おねしょ・冷え・風邪
夜泣き・喘息・虚弱体質
寝つき不良・健康増進

おへその裏側あたり



- 〈注意〉
- ・熱っぽくて、ぐったりしている時
 - ・伝染病や出血性の病気
 - ・満腹または空腹の時
 - ・いつもと様子が違うとき
 - ・疲れていたり、気分が乗らない時

↓
ツボ刺激はお休みしましょう。

- ・急な高熱や発疹がでた時
- ・けいれんやひきつけを起こした時
- ・いつもの泣き方と違う時
- ・意識が薄れたり顔色が悪い時など

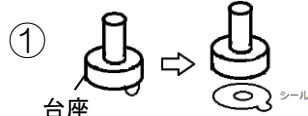
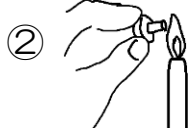
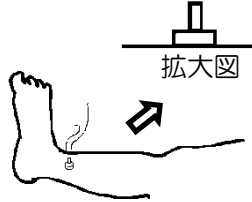
↓
いつもとくらべて様子がおかしい時は、
お医者さんに診てもらいましょう。

☆お灸&その他の方法☆

●直接すえるお灸 〈用意するもの〉 クリーム色で混じり気のないもぐさ、線香(仏壇用)、コルクのコースター2枚

- ①ひとつまみくらいのもぐさをコルクのコースターにはさんで、一方向に軽くこすります。 ①
 - ②線香くらいの細さになったら、それを**米粒の半分**くらいの大きさにちぎってツボの上にのせます。
※最初はツボに水かハンドクリームを少しつけるとのせやすいです！ ②
 - ③線香を近づけてもぐさに火をつけます。
※燃えている時に、お灸している周囲の皮膚を引っ張ると熱さが和らぎます。
 - ④燃えた灰は指でつぶして、その上にもぐさを重ねてすえていきます。
- ★1日1回ひとつのツボに**5〜7壮**ずつすえましょう。

●せんねん灸 ・薬局やドラッグストアにあります。熱さの種類は**ソフト**を使ってください。

- ①台座の底のシールをはがします。 ①
- ②火をつけてからツボの上に貼ります。 ②
- ③あとは火が消えるまでそのままにし、台座が冷たくなるまでそのままにしておいて下さい。 ③

※低温火傷になることがありますので、「**熱い**」と感じたら**途中で我慢せずに取りましょう！**

※火事になる恐れがありますので、燃えカスは完全に冷めてからゴミ箱に捨ててください！

★ひとつのツボに**1個**。熱さを感じず、皮膚が赤くなっていない時は2回目をして大丈夫です。

●指で押さえる

・空いている時間やお風呂などで気持ちいい程度の強さでツボ周辺を押さえて刺激しましょう！

★息を吐きながら5秒間押さえましょう。それを5回程繰り返します。

●温める

・ホットタオルやカイロなどをツボのところに置いて温めましょう！※熱い時は我慢せずにのけましょう。

・普段から腹巻やレッグウォーマーなどを使って、お腹・腰回り・足は冷やさないように心がけましょう。

☆子供さんへのツボ刺激の方法☆

●手で軽くさする 〈0歳〜〉

- ・0〜1歳は人差し指と中指の2本を使いましょう！
- ・1歳以上は手のひら全体を使いましょう！

手でするのがgood！
ポイントは“**軽く**”さする
羽毛でなでる位



●スプーンを使う 〈2. 3歳〜〉

- ・ティースプーンを中指と親指で挟むように軽く持ち、スプーンの背で軽くさすります。
- ※スプーンを持っている手と持っていない手を交互に使ってさすりましょう！

〈刺激量の目安〉

- ◇0〜3歳までは、一つの場所を10回程度さする。
- ◇4歳からは、一つの場所を20回程度さする。

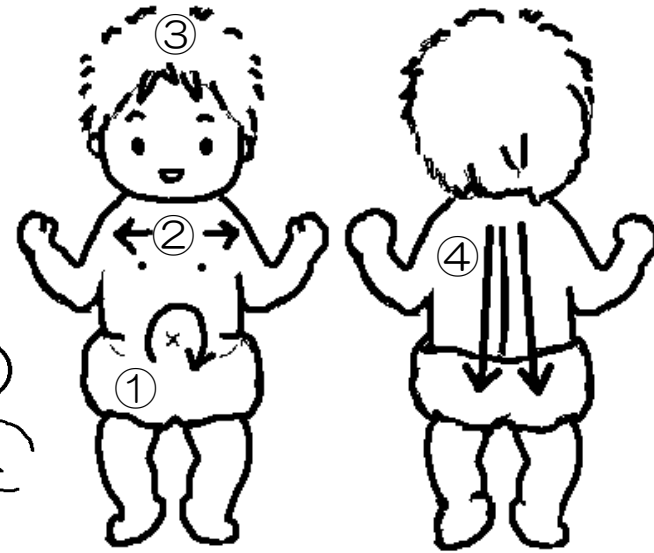
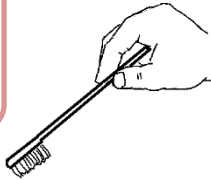
●歯ブラシを使う 〈2歳〜〉

- ・親指と人差し指で軽くはさみ、揺らすような感じで軽くたたきます。

◇頭や背中の中のツボを刺激するのに適しています。

〈刺激量の目安〉

- ◇2. 3歳は10回程度
- ◇4歳からは20回程度



●ドライヤーを使う

- ・片手にドライヤーを持ち、もう片方の手で、手のひら全体を使って体をさすりましょう！

〈ポイント〉

◇自分の手に風を当てながら、熱くならないように温度調節をしましょう。

刺激時間は、
全部で大体5分くらいが
目安です。

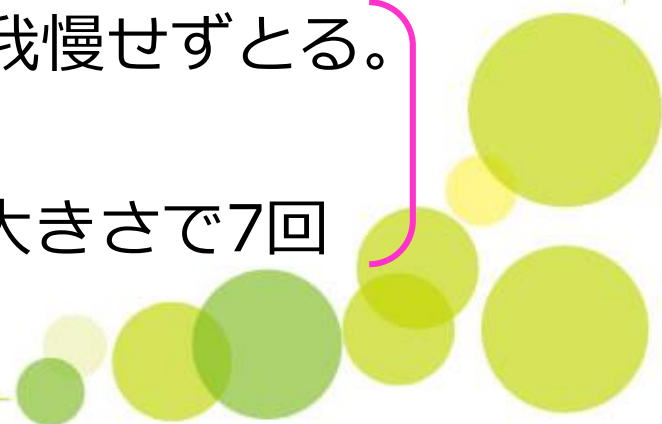
ツボのまとめ

<見つけ方>

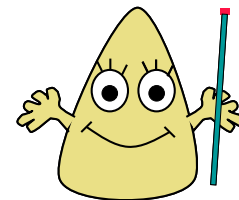
- 目安のところとその**周り**と押さえ比べて
“痛い”・“気持ちいい”ところ

<刺激の方法>

- 押さえたり・もんだりは“痛いけど気持ちいい”力加減で。
子供さんの場合は“軽くさする・トントン”。
- お灸**
 - せんねん灸：熱く感じたら我慢せずとる。
数は基本1個。
 - 直接のお灸：米粒の半分の大きさに7回



最後に



- 妊娠・産後・育児に鍼灸・漢方治療はお役に立ちます！
- ツボに興味をもって、押さえる・お灸をすえるなどツボを刺激して快適に過ごしましょう。

