

# 古式天然もぐさ詞書

ことばがき

温灸  
もぐさ

これぞ本格派、古式天然もぐさ。

**注** 間接的にツボにすえるお灸です。熱く感じられたらすぐにもぐさを取り除いてください。間接灸なので絶対に直接皮膚にはしないでください。火傷します。

## お灸のすえ方

### 六箇条

- 一、ツボに印をつけてください。
- 二、印を付けたツボの上にしょうが、ニンニクなどのスライスを置いてその上に小指大の円錐形に丸めたもぐさを乗せます。
- 三、もぐさの天辺に線香で火をつけてください。
- 四、一日にすえる回数是一回でもじゅうぶんですが、お灸することを習慣づけて継続することが大切です。
- 五、しょうが、ニンニク以外でも味噌、塩、びわの葉、陶器など間接灸には様々な方法があります。ご自分にあった方法を見つけてください。
- 六、終了時は、お灸をすえたお肌(ツボ)を清潔な布などできれいに拭きましょ。



## 使用の心得

### 六箇条

- 一、初めてもぐさでお灸される方は、鍼灸師、専門家の指導をお受けください。
- 二、適量を超えて多くのもぐさをすえると「灸あたり」が生じますのでおやめください。
- 三、「灸あたり」になった場合には、しばらくお灸を中断して安静な状態を保つようにし、日にちの間隔をあけてください。
- 四、熱さを無理に我慢しないでください。
- 五、もぐさを取り除く際にはピンセット等を使用し、火種を落とさないよう十分にお気をつけてください。
- 六、妊娠中の方は使用前に必ず医師または鍼灸師に相談し専門家の監督の元、指示に従ってください。

## お灸禁じ手

### 七箇条

- 一、発熱がある時はすえないでください。
- 二、飲酒をした時はすえないでください。
- 三、飲食、入浴前後一時間はすえないでください。
- 四、火傷痕が残っている時、無理にお灸をすえると化膿しますので、絶対におやめください。
- 五、子どもの手の届くところに保管しないでください。子どもの単独使用は危険です。
- 六、もぐさを大量に燃やしますので換気に十分気をつけてください。
- 七、もぐさは湿気のないところで保管してください。