

# 古式天然もぐさ詞書

ことばがき

せんねん灸  
もぐさ

これぞ本格派、古式天然もぐさ。

**注** 昔ながらのお灸ですので、ヤケドやお灸の痕が残ります。

## お灸のすえ方

### 六箇条

- 一、ツボにペンなどで印をつけてください。
- 二、印を付けたツボをごくわずかだけ湿らし、その上によったもぐさを置いてください。もぐさの大きさは米粒大が適当です。
- 三、もぐさの天辺に線香で火をつけてください。
- 四、続けてお灸をすえる場合は、火が完全に消えてから、もぐさの灰を落とさずに軽く押さえ、その上に新しいもぐさを置きましょう。
- 五、一回にすえる回数は三〜五回を目安にしながら、その日のお肌や身体の調子によって変えてください。
- 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てください。
- 四、連続してお灸をすえるとき、燃えた灰を取り除かないでください。
- 五、禁止事項を守らず火傷痕が化膿した場合は、直ちに中止し、医師または薬剤師にご相談ください。
- 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。

## お灸禁忌手

### 五箇条

- 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。