

ペットボトル温灸

～鍼灸師 若林理砂先生考案～

コロナ後遺症等へのツボ

～ヒラハタクリニック平畠先生推奨～

手軽で安全・無料のお灸効果により、疲労感やブレインフォグなどの後遺症の諸症状の緩和が期待できます
以下サイトでの発信情報の確認用にご利用ください

YouTubeヒラハタクリニック方式。コロナ後遺症・ワクチン副反応長期化改善に役立つペットボトル温灸（若林理砂 鍼灸師）
<https://longcovid.jp/selfcare01.html> ヒラハタクリニック 平畠医師発信サイト内紹介ページ

用意するもの

①ホット用のペットボトル（オレンジキャップ）の空を用意

②まず水を1/3

③熱湯を2/3

④蓋をしっかりと閉めてから振って混ぜる

先に1/3水道水を入れる
沸騰直後くらいのお湯を注ぐ。
蓋開めてから振る。

ツボへの当て方

①ツボにボトルの底などを3秒あてる

②一旦数秒離す

③数回（3～5回）あてて離すを繰り返す

アチッとなったらやめる
但し左右は両方を

だいたいでいいです
高面積あてるのでだいたいでOK!
1日1セット

おすすめのツボ

首コリ・肩コリや、倦怠感・頭痛・精神疲労などの自律神経の乱れに

①天柱

頭蓋骨の際の、上に持ち上げれそうな所の首筋の筋肉の外側少し落ち込んだところ

②風池

天柱の親指二本分くらい外側
親指が頭蓋骨にひっかかるような所

肩コリ・首コリに

③肩中俞

首を倒して一番出てる骨の下の骨から指三本分くらい外側

④手三里

腕を曲げた時のしわの端から親指と人差し指の間のライン上の指三本くらい指側（筋肉が一番盛り上がった所）

冷え、血行改善、婦人科系などに

⑤三陰交

膝の内側の骨とくるぶしの間の骨の際アキレス腱に近い方のくるぶしから指四本くらい上のところ

⑥足三里

胃の改善、頭痛、倦怠感、足の痺れなどに

他にも、倦怠感（血行促進・消化器系）などに、「曲池（肘を曲げた時のしわの端）」や、不眠（ストレス緩和）などに、「内関（手首のしわから指三本分内側）」など。