

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畑先生推奨～

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

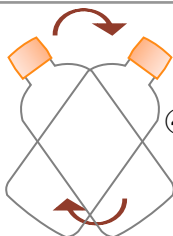
[YouTubeヒラハタクリニック方式。コロナ後遺症・ワクチン副反応長期化改善に役立つペットボトル温灸（若林理砂 鍼灸師）](https://longcovid.jp/selfcare01.html)
<https://longcovid.jp/selfcare01.html> ヒラハタクリニック 平畑医師発信サイト内紹介ページ

用意するもの

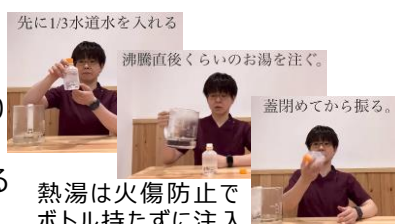
- ① **ホット用**の
ペットボトル
(オレンジキャップ)
の空を用意



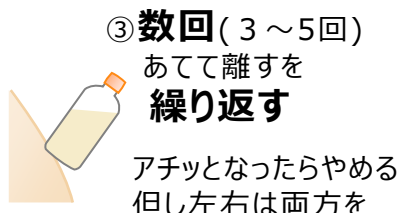
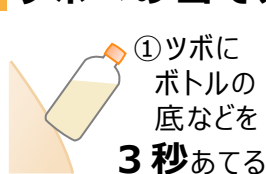
- ③ **熱湯**を **2 / 3**
② **まず水**を **1 / 3**



- ④ 蓋をしっかりと
閉めてから
振って混ぜる



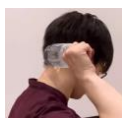
ツボへの当て方



高面積あてるので
だいたいOK!
1日1セット

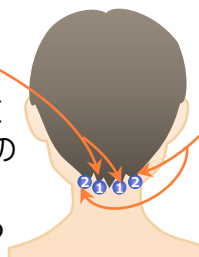
おすすめのツボ

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

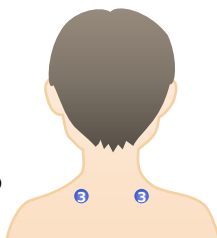


肩コリ・首コリに



③ 肩中俞

首を倒して一番
出てる骨の下の方から
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)

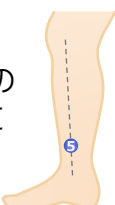


冷え、
血行改善、
婦人科系
などに



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



胃の改善、
頭痛、
倦怠感、
足の痺れ
などに



⑥ 足三里

膝頭の骨の真下
から指四本くらい
下のところ、脛の
骨の際の筋肉の
ところ



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。