

せんねん灸の正しい使いかた

1 まず用意するもの

せんねん灸

点火器

※せんねん灸の奇跡には
使用できません

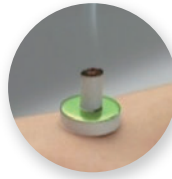


お灸を捨てる
容器

サインペン

ぬれタオル

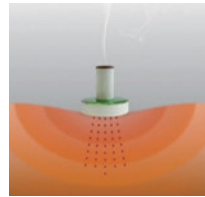
3 安全のために



熱くなってきたら
すぐはずしてください



4 いつまでしてもいいの？



はるとやがてホワーと
あたたかくなってきます。
この時、血行不良の
改善中です。



アツアツ
ピリピリ
キーッ

すぐはずす



ホワホワ
ポップッ
う〜ん

まだ大丈夫

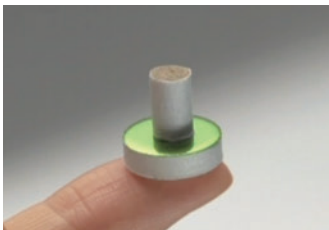
ピリピリとしてきたら血行不良が改善された
しるしです。この時はすぐはずしてください。

2 せんねん灸の使いかた

はがす



せんねん灸の
台座の裏側の
シールを
はがします。



指先にのせて

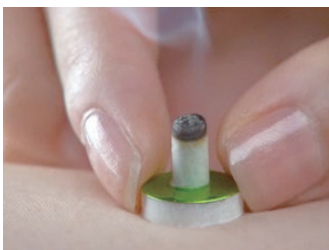


火をつける



火をつけます。
指先につけたせんねん灸を
炎に近づけて
火をつけるのが
安全でおすすめです。

はる



あとは
はるだけです。

5 お灸の上手なはずしかた



台座がさめて手でさわれる
ようになったら、台座を
指で押してまわすようにして
はずしてください。

6 つづけてしてもいいの？



1コでピリピリしなかった時は
つづけください

ただし1日に **同じ箇所には3コまで** にしましょう