

お灸のブックリスト

鍼灸施術～美容鍼・頭痛編～

※資料は貸出中の場合があります。

『おうちでできるやさしいお灸―気になる不調に効く体質改善&即効のツボ 72―』

石本和也監修 ユニバーサルコンテンツ 2021年12月刊

お灸は「即効」「体質改善」「予防」の効果が期待できます。知識編ではツボや経脈を説明し、実践編では、頭痛や耳なりなどの体の不調、ストレスや不安といった精神的な不調、肌荒れやシミなどの美容の悩みを解説しています。

『美容お灸―美顔・美ボディ―』

せんねん灸お灸ルーム著 講談社 2012年2月刊

不調を整えるためのお灸から、一歩進めて、積極的に「美しさを手に入れるためのお灸の方法」を提案しています。美容ベースの足裏へのお灸、小顔・つるんおでこといった目的別のお灸、手足の万能のツボなどを紹介しています。

『おうちでお灸』 佐藤宏子監修 山と溪谷社 2020年1月刊

東洋医学やお灸の歴史・種類などを知ることができ、東洋医学の体質チェックシートから体質傾向の特徴とセルフケアがわかります。女性以外に子ども特有の症状別のお灸のツボも載っています。世界一古いもぐさ屋やはりきゅうミュージアム、様々なお灸やもぐさを紹介しています。

『自分でできるやさしいお灸―あったかお灸習慣でじんわり体質改善&リラックス―』

吉田明代監修 ナツメ社 2015年2月刊

お灸習慣を取り入れることで元気にきれいになり、気持ちほぐされます。自分の症状をチェックし、その原因などを知ることができます。症状改善に役立つツボの場所や効用、各症状に対するシール灸と台座灸の使い分けも解説しています。

ほかにも図書館にはたくさんの資料があります。
どうぞご利用ください！



調布市立図書館公式
キャラクター じろ