

健やかで元気な
毎日を応援する
鍼灸 マガジン
【はりきゆう】

Hari kyu



2017.大吉日

気になっている人も多いのでは？

人気の“美容鍼灸”を体験！

数年前から美颜効果をもたらすと注目を集めている美容鍼灸。
東洋医学に基づく美容鍼灸とは、どのような美容法なのでしょう？
本校の卒業生が開業している治療院で、
在学生の野坂さんに体験してもらいました！

わたしが
体験しました！
Try!

北海道鍼灸専門学校
経理部1年
野坂めぐみさん



カラダや肌の不調、生活習慣
などをチェック。予診票へ
の記入とカウンセリングから、
野坂さんは「肝タイプ」である
ことが分かりました。

あなたは
どのタイプ？

BI-YOU

最後はアフターカウンセリング。
野坂さんはカラダの状態
も整って、肌も良好だっ
たので健康をキープするた
めの施術を行ったと竹田先生。
セルフケア用にお灸をお土
産してもらいました。



顔には基本となる7カ所のツボに左右合計14本の鍼
を置鍼。ほつれい線などが深い場合は、ここにさらに鍼
がプラスされるそうです。



仰向けでおへその下に“気海”に
お灸をします。書いて字の如く気
の海であるツボを温めることで、
疲れたカラダに癒を補います。



脈の速さや強さなど触診して確認し、
カラダの状態を調べます。野坂さん
は緊張していたのか、通常よりも脈
がやや早かったようです。



気が上へのほりやすい肝タイプの野坂さん。顔に鍼
を打つ前に、四肢にあるツボの谷合と三陰交に鍼を
打ち、全身のバランスを整えます。



鍼を打つ前に全身の筋肉をほぐしながら
ツボの位置や反応を確認します。カラダ
がほぐれたことで野坂さんの緊張もほぐ
れたみたい！



顔に打ったのはこの
7つのツボ！

- 1 糸竹空
- 2 陽白
- 3 攒竹
- 4 巨髎
- 5 曲髎
- 6 天容
- 7 風池

“置鍼”とは打った鍼
をすぐ抜かずにしら
ず置いておくこと。そ
うすることでツボの刺
激がカラダ全体を運
びます。



BEAUTY UP!

美容鍼灸で期待できる

4つの美颜効果

- コラーゲンの生成
- 肌の活性化
- 筋肉の引き上げ
- 免疫反応で血流が促進

美しさや健康の源(みなもと)は同じ。
健康なカラダをつくるのが美しさにつながります☆

東洋医学では、気になる部位だけを診ることは
なく、必ずカラダ全体を診て施術を行います。それは
美容鍼灸も同じです。吹き出物は胃腸の不調、シミ
はホルモンバランスの崩れから生じるなど、顔は
カラダの鏡。健康であることが美と密接につなが
っており、健康なくしての美容はありません。美容
鍼灸では胃腸の働きや改善、肩こり、足のむくみ
など、カラダ全体のバランスを調整することで、肌
が本来持つ回復機能を活性化。その上で気・血・津
液(水)の流れを良くし、筋肉の柔軟性や皮膚の
新陳代謝の向上が期待できます。ぜひ皆さんも美と
健康に、美容鍼灸を取り入れてみてください。

美 健 同 源



東洋医学ではその人の体質や気質を
大きく5つのタイプ(五臓)に分けて診断します。

- 肝タイプ
 - 肝タイプの人気は上へのほりやすく、目が疲れやすかったり、イライラしやすい傾向があります。
 - 顔にシミ(肝斑)がある
 - おてこにニキビが出やすい など
- 心タイプ
 - 暑がりだったり、動機や息切れがよくある人は心タイプの可能性大。寝付きが悪く、よく夢をみる特徴もあります。
 - 顔が赤くなりやすい
 - 口内炎がよくできる など
- 脾タイプ
 - 脾タイプの人体的に胃腸などの消化機能が弱いののが特徴。思い悩んだり、心配症な一面も持っています。
 - 口の周りにニキビができるやすい
 - 肌が黄色っぽくくすみがち など
- 肺タイプ
 - 気温の変化に敏感で、皮膚が乾燥しやすく、風邪を引きやすい傾向があります。色白であるという特徴もあります。
 - そばかすがある
 - 肌が発熱しやすい など
- 腎タイプ
 - 腎タイプは、子どもの頃からカラダが弱く、ちょっとしたことで怖がりたり、驚いたしややすいのが特徴です。
 - 肌全体にくすみ・疲れ顔・老け顔になりやすい など

※効果には個人差があります。