

# 自宅で行なうお灸及び逆子体操について

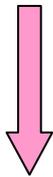
## お灸からスタートです。

- 入浴後、30分ぐらいしてから



- 左右のツボ（三陰交）にお灸（筒灸）を1個行います。（熱くなったら取ります。）

- ・場所：三陰交（さんいんこう）
- ・部位の取り方：うちくるぶし（足の内果）の上8~10cm



## 逆子体操の前に。

- 温熱シート

- ・使い方：温熱シートは肌に直接当てず、肌着の上→温熱シート→腹巻きで固定。
- ・当てる場所：お臍の上



- 逆子体操

- ・体操10~15分終了後、お腹が熱くなければそのままお休み下さい。

- \* 鍼灸治療により逆子が戻った場合でも、自宅でのお灸を続けても問題ありません。むしろ続けた方が赤ちゃんの安定になり、お母さんのからだがりラックスすることで出産を楽にすることがあります。

## 日中にお時間がある時に赤ちゃんを返すツボを激します。

- 指で押す刺激を左右のツボ（至陰）に5~10回行います。（痛気持ちいいぐらい）

- ・場所：至陰（しいん）
- ・部位の取り方：足の第5指（小指）の爪の付け根、外側

- \* 至陰の上に丸いシールを貼り、その上を指で押すと小さな玉が当たるのを感じます。そこを痛気持ちいいぐらい5~10回ぐらい押してください。（左右の指どちらからでもいいです。）