自然療法のお手当てを
毎日気軽に続けたい方に超お勧め！

思い立ったら直ぐお手当てが出来る

小石の温石（おんじゃく）セット

手抜きっぽいけど…
スゴく効きます！

ビワ葉温灸・生姜湿布・こんにゃく湿布に応用可

このお手当の凄い所は…
- 準備時間(小石の加熱)はたった1分！
- 小石は半永久的に使用可能と経済的！
- 面倒な後片付けの必要ナシ！

温石とは・・・石を温めて真綿や布などでくるみ、懐中に入れて胸や腹などの暖を取るために用いたもので、「防寒」だけでなく「治療」の効果も期待され、漢方医学でも治療に用いられます（病や不調の原因の大半が内臓の冷えです！）

書籍**自然療法**では、**塩**を炒って布で包み体を温める**塩温石**の方法が紹介されており、良い効果が期待できる一方、塩は劣化が早く（繰り返し5回程度）匂いも有り、塩が布にこびり付くなど、扱いが面倒な一面も有ります

今回ご紹介する小石は、砂浴と同様に**排毒効果**も期待でき（その毒も加熱で毎回リセット）、また塩や有機物(動植物)と比べて劣化が遅いので半永久的に繰り返し使え、布にこびり付かないので、扱いも非常に楽です

小石を単に温める温石(これでも十分に内臓が温まる)に加え、ビワ葉温灸・ヨモギの野草温灸・生姜湿布・こんにゃく湿布…などにアレンジしてお手当も出来ますので、ぜひ皆さんの日常生活に**小石の温石**を取り入れて下さい！

セット内容

小石(淀川産・砂枕の副産物)
さらし布　　×2枚
当て紙・新聞紙×1
　　チラシ　×1
結束用紐　　×1本
〔オマケ〕ビワ葉×2枚

※さらし布が焼け焦げて劣化した際は、ご自宅にあるハンカチや古い布で代用して下さい

作業工程 これを毎回繰り返すだけ！

1・鍋に小石を入れて強火で1～2分加熱

2・加熱の間にさらし布1枚を広げ、その上に新聞紙を置く

3・小石を新聞紙へ移しさらし布の四隅を束ねる

4・紐を結べば完成！
あとは気になる所へ当てるだけ

注意点

- 3分以上加熱すると、小石が200℃以上になり新聞紙や布が焼け焦げるので、1～2分の加熱で100～120℃に収めること
  （1回の加熱で30分以上お手当が可能）
- 熱さを絶対に我慢しないこと
  熱く感じる＝その場所は熱が足りている箇所より次の場所へ移動すること
- 新聞紙やチラシ紙が石の熱で焼け焦げたらご自宅にある紙で随時交換して下さい

小石の温石を用いた
ビワ葉温灸・ヨモギ温灸
生姜湿布・こんにゃく湿布
へのアレンジお手当は裏面！

＜製作・販売＞
北醍醐こじま施術院／小島宏和
TEL 090-8190-9530
HP は「こじま施術院」で検索
京都市伏見区醍醐古道町 10-9
メール（kojima.chiro@gmail.com）

自然療法の基本お手当への応用例

下記以外でも各自でアレンジしてご活用下さい

ビワ葉温灸へアレンジ

ビワ葉のツルツルした表面を肌に当て、その上から小石の温石を乗せるだけ

※ビワ葉は熱で茶色く変色するので緑色のエキスが有る所を肌に当てましょう！
（緑色が有れば繰り返し使えます）

※もう少しお手当を続けたい場合は小石を再度温め直して下さい

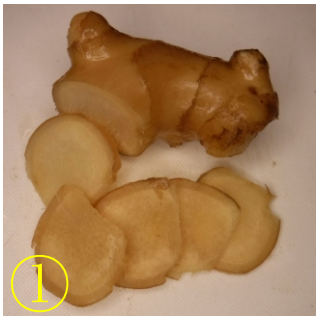
ヨモギ温灸へアレンジ

①ヨモギを一握り用意
②さらし布を1枚置き
その上にヨモギを置き
更にその上に温石（さらし→新聞→小石）を乗せる
③さらし2枚ごと紐で結ぶ

※今回はヨモギを使いましたがスギナやドクダミなど手に入る野草でアレンジ可　使用後のヨモギはお風呂や足湯に

生姜湿布へアレンジ

①生姜を薄切りに(5～6枚)
②さらし布を1枚置き
その上に生姜を置く
③ ②の上にさらし布⇒
チラシ※⇒小石を置く
④全てを包んだ状態で紐を結ぶ



※新聞紙では生姜（こんにゃく）の液が染みて破け易いのでチラシがお勧め　※使用後の生姜はお風呂や足湯に

こんにゃく湿布へアレンジ

①こんにゃくを4つ切り（長さを半分→厚みを半分の1㎝）に
②さらし布を1枚置き
その上にこんにゃくを置く
③ ②の上にさらし布⇒
チラシ※⇒小石を置き
全てを包んで紐を結ぶ

※使用後のこんにゃくは、水洗いし水に浸けて保存（4～5回繰り返し使用可）

Q&A

Q:お勧めの鍋（小石を温める道具）は？
A:使い古した鍋や、100円ショップで購入できる安い物でOK(500円程の片手鍋なら砂浴の穴掘りの際にも使えます)
Q:小石は洗った方が良いの？
A:加熱する事で熱消毒されるので洗う必要はありません（匂いが気になる場合は水洗いOK）
Q:さらし布のお手入れ方法は？
A:匂いが気になるようなら洗濯して下さい（もし焼け焦げた場合は、使い古したシャツなどで代用して下さい）
Q:お手当てのコツは？
A:気持ちが良いと感じるところに、気持ちが良いだけ当てる･･･この基本だけ押さえればOKです！

購入方法

1セット1,000円（税込・ビワ葉2枚付）発送費は全国共通500円（4セット迄はレターパックライトで発送）

来院が出来ない方は、メールタイトルを「**小石の温石セット 購入希望**」として
＜購入希望数量、名前、郵便番号、住所、電話番号＞をご連絡下さい
折り返し、メールにて振り込み先をご連絡します　（メールはチラシ表面・左下に記載）

最後に…お手当で大切なポイントは**「前向きに継続して行う」**こと**「自己観察（気持ち良さを味わい、余計なことを考えないこと）」**そして**「創意工夫努力（アレンジをして自分なりのお手当てに）する」**ことです。　これらを踏まえて、日々楽しんでお手当を実践して下さい！