

NEW ITEM

鍼灸師が考えた

冷え取り瓦  
を使った

冬久

温熱療法のお話

まのん  
真暖・鍼灸治療院 MANON

ものべ  
物部 真弓

美容と健康を  
サポートする  
新スタイル



# 瓦と物部氏

## まほろば主人

今ここに再び蘇るようで、妙に懐かしい。

これを知ったのは、「マハフアラ」原料の印

度調達でお世話

話になった

グリーンノー

ト社長の中澤

女史を紹介し

てであった。

東京青山で、



G-ノート中澤 由紀子社長  
<https://managestory.jp/>

しかも、姓が物部。明らかにご先祖は「もののべ」氏である。ご両親ともルーツは京都北山にあり、我が先祖に連なるニギハヤヒの命

の族系に、会わずして会った直感を得たのだ。これは滅多

にある出会いではなからう。

遠く神武以前の日本の原風景

に、清やかなる身で立った思

いだ。

この土器は、土師としての

縄文文明に思いを馳せるほどの悠久の歴史を感じさせる重さと温もりと慈しみに満ちている。実のところ、寝つきが深くなり、快適な朝を迎え、頗る体調が良いのだ。

これは、独り物部さんの思い付きではない、ご先祖からのインスピレーション

物部 尾輿 Wikipedia より

ピレーションが、そうさせたと確信する。だが、今流行りのスピリチャル系の一過性のもではなく、東洋医学の理論と哲学に、裏打ちされた知見と研鑽と実証を得た末の、当然の結果であった。

土氣で邪気を吸い、熱氣で毒を

払う遠赤効果は、太古の智慧でも

あった。病の因は、冷えが第一で

ある。これを寝ながらにして除き、

健全の体に蘇るならば、物部家伝

承の本懐を果たされたというべき

であろう。

物とは、即ち靈と、古代人は信じられていた。

正に、老子の説く「天長地久」

に、「三才（天地人）の人加わりて壽」と、す。

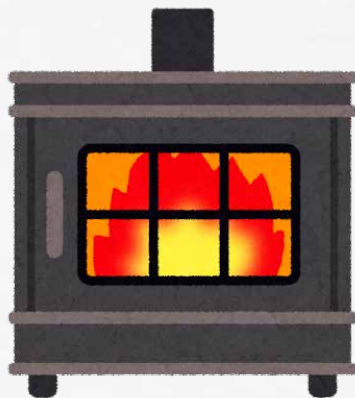
還暦を過ぎた北国育ちの人なら、

咄嗟に気付くだろうか。あの湯たんぼと豆炭アンカのことを。

それを布団の中に入れて温めね

ば、夜な夜な寝付けぬ、家も部屋も床も凍えるほどだった。足元の思わぬ温もりと安らう幼き夜が、

だが、診療にフィンガーテスト（0-1テストも同じ手技）を用いられている事、瓦の粘土や鉱物に10年ほど費やされて選びに選んだ事、焼き手も探しに探して三州鬼瓦の名匠に出会った事など、まるでELIXIRセラミックの我が軌跡をなぞるようで、一瞬にしてシンパシーを感じたのだ。



物部 尾輿 Wikipedia より



# 鍼灸師が考えた「冷え取り瓦・長久」 美容と健康をサポートする 温熱療法の、新スタイル

真暖・鍼灸治療院

物部 真弓



「冷え取り瓦・長久」(以下「長久」)は愛知県高浜市の「三州瓦」がベースです。

旧国名の「三河国」では奈良時

代から瓦が作られ、ここを

流れる矢作川の粘土は

きめが細かく高品質

で、瓦の材料と

して重宝され

てきました。

製造をお

願いました

のは、経済産業省が認定する「伝統的工芸品」としての「三州鬼瓦」を作る会社で、非常に高い技術と経験を持つ専門の職人の方に一枚ずつ製作していただいています。身体に触れるものなので気持ちよくお使いいただけるようにと、成形時に鹿のなめし革で丁寧に磨いており、手作りならではの滑らかな曲線と手触り、お腹や腰にフィットする形状を実現しました。

「長久」は強い遠赤外線効果を持つっており、身体の表面だけではなく、体内に浸透していくような温かさを感じることが出来ます。また、「長久」は多孔質のセラミックできており、蓄熱に優れた効果があります。一度温めると冷めにくく、長時間身体を温め続けることができます。安心の天然素材できており、電子レンジで温めることで繰り返し使える、エコで経済的な温熱治療器具です。

「長久」は半永久的に使える物で、割れてもお使いいただけます。小さいサイズの瓦は、細かいところを温めたり調整するのに非常に便利です。割れた場合は、切断面で手を切ると危ないので百円ショップなどで売っているやすりでこすり、断面を整えて下さい。また、「長久」は美容にとってもよいのです。



写真は商品をわかりやすくするために、タオルの上に置いています。実際にはタオルに包んでご使用いただきます。

顔は胃と大腸のツボがたくさんあるので、「長久」をお腹にあてて、内側をあたためながらお肌のケアをすると、一気に顔のめぐりが回復してお肌のトーンが上がります。透明感も出て、お顔がスツキリされるという方も。ほか、製品に関する詳しい情報は「冷え取り瓦・長久」のセットに含まれる取扱説明書およびパンフレットをご覧ください。



## column

### 瓦ってなに？

瓦は非常に長い歴史を持つ建築材です。耐久性にも優れており、日本最古の瓦は1400年前のもので、今でも現役で活躍しています。(奈良県・元興寺) 半永久的に何度でも使用することができ、土と炭素によってできた天然素材のもののため、環境にも人体にも無害です。

# 「冷え取り瓦・長久」 お客さまの声

10年以上、「身体を温める」という目的で瓦を使用してきました。多くの実例から、その効果をまとめています。(※)

## ① 身体の芯からポカポカして、リラックスできる

瓦は強い遠赤外線効果を持って

おり、身体の表面だけではなく、体内に浸透していくような温かさを感じる事ができます。お腹を温めているだけで腰まで温かく感じる方もいます。(温かさの感じ方には個人差があります)

- ・カイロや湯たんぽ、電気毛布などでは得られない温かさ
- ・手軽に身体の芯から温められる
- ・瓦で温めているとリラックスできる

## ② 簡単で手間いらず、毎日続けられる

瓦は電子レンジで簡単に温めることができ、家庭やデスクワークの職場でも繰り返し使うことができます。継続的に身体を温めることは、冷えからくる様々な症状を改善します。

- ・電子レンジで手軽に温められる
- ・冷めても繰り返し温め、使うことができる
- ・日常生活に取り入れやすい

## ③ 睡眠の質が上がる

温熱効果により自律神経が緩み、

副交感神経が優位になります。

- ・よく寝られる、寝つきが良くなる
- ・眠るときに瓦で身体を温めると、あっという間に熟睡できる
- ・夜中に何度も起きなくなる(ほとんどの方が半減します)
- ・日中も催しにくくなり、健康維持に役立ちます



## ④ スッキリ、美しく

内側の冷えが遠赤外線効果で解消され、そのおかげでカラダが温まり、めぐりが良くなって、スッキリと

- ・めぐりが良くなるので、スケールが気にならなくなる
- ・スッキリさわやかな毎日になります

## ⑤ 肌のキメを整えて、化粧のりが良くなる

東洋医学的に見ると、顔は胃と大腸のツボの集まりです。

内面を温めて良い状態になると、お肌がワントーン変化し、内側からふっくらとした輝きが出てきます。

## ⑥ 健康維持や、体力のために

体温が1度上昇すると免疫力が3割アップすると言われています。腸管の内側には体内の免疫細胞の半数以上が存在しているため、腹部を温めることはとても大切です。

- ・健康と体力維持のサポートに

## ⑦ 女性特有のカラダの変化をサポートします

おなか周辺が温まることで、緩み、ズキズキを感じにくくなります。また、こころがゆったり整うため、気持ちが落ち着きます。



・毎月の憂鬱をサポートし、おだやかなところで迎えられます。

### ⑧ 年齢特有の悩みにも

おなかの周辺が温まることで、めぐりがよくなり、気持ちの上での落ち込みやイライラといった症状も緩和されます。

### ⑨ 腰や関節を温めることも

腰部や臀部（お尻）、太ももや膝周りの筋肉を温めることでめぐりがよくなり、回復をサポートしてくれます。

### ⑩ おなかに乗せることで、キモチもリラックス

内面が温まることで、運動がスムーズになり、カラダも和らぎます。キモチのバランスが取れるようになり整う

ため、メンタル的な要素からくる不調をサポートします。

### ⑪ 手足の冷えにも

おなかを温めることで、身体の中心を流れる部分が温まるため、末端のめぐりをサポート。  
・手足の冷えや手首の冷えを感じにくくなる

### ⑫ 運動後が楽になる、トラブルの予防になる

温めることでカラダのめぐりが良くなり、運動後やトラブルの予防に。



### ⑬ こころの軸を保てるようになる

身体が温まりリラックスすると、自分という軸が整います。自分軸が整うと、こころが左右さ

### ⑭ 温かさが長く続く

瓦の重みは、熱をたくさん溜めることができるように計算されています。軽すぎると蓄熱量が下がり、すぐに冷めてしまうため何度も温め直さなくてはなりません。

・お布団に入れておくと明け方まで温かい  
・何度も温め直す手間が省ける  
・一度温めるだけ長時間キープできるので経済的



### ⑮ 熱でかゆみが出にくく、低温やけどのリスクが低い

（下のコラム参照）  
瓦の素材である土には、空気を含むことのできる隙間がたくさんあります（多孔質）。そのため、瓦は常に空気中の水分を吸っており「呼吸」している状態です。レンジで温めると、吸っていた空気中の水分と共に熱を出しますので、巻いたタオルが湿るぐらになりません。

## column

### 低温やけどについて

皮膚が乾燥している状態だと、熱を感じにくいとされています。「長久」はその湿度ゆえに通常の温熱器具に比べて熱さが分かりやすく、熱すぎる時はタオルでもう一重巻くなどの温度調整がしやすくなります。そのため、低温やけどのリスクが低いのです。

この湿気た熱が肌の乾燥を防ぎ、かゆみなども防止します。  
肌の水分量は、いわゆる一般の「温熱器具」（電気アンカなど）により温められると乾燥して減ってしまうため、その部分がかゆくなったり湿疹ができるということはよく起こりますが、「長久」はその欠点をカバーできるものになっています。  
・肌が乾燥しにくい  
・肌がかゆくなりやすい  
・低温やけどのリスクが低い

## ⑰ 環境に優しい

吟味を重ねた土と水、微生物で作った特別な粘土をベースにしています。すべて天然素材でできており、環境にも人体にも無害です。

・環境破壊などを気にせず、安心して使える

以上、お使いいただいた方からの代表的な感想を集めてみました。たくさんさんの「使って良かった」という感想をお聞きすると、無理をしてでも作って本当に良かった

と、製作にあたり協力して下さいました方々への感謝の気持ちでいっぱいになります。



## column

### 付属のタオルも環境にやさしく

セットに含まれているタオルは、愛媛県今治市いまぼりで作られた「今治タオル」です。

天然の綿花から糸を撚る際に、丁寧に櫛を通すなどの手間をかけており、肌触りが良く柔らかで艶のあるタオルになっています。

温めた「冷え取り瓦・長久」は150度近くまで上がるため、包むタオルにもある程度の厚みが必要です。厚みがありながら柔らかくて肌当たりも良く、洗濯にも耐える丈夫なタオルを探し、こちらに行き着きました。

お肌の弱い方にもお使いいただけるよう、今治の良質で豊富な地下水を生かし、化学薬品の使用を極限まで低減させた安全性の高いタオルです。加工時に発生する二酸化炭素の排出量も、従来に比べて40%削減されており、環境にも配慮されています。

## 他の温熱療 法とのちが い

### ① 使い捨てカイロや湯たんぽと何が違うの？

「長久」の一番の強みは、遠赤外線効果が高いことです。お腹に乗せるだけでも腰まで温まると感じる方も多く、表面だけではなく身体の奥までじわじわと心地よい熱が伝わります。

**使い捨てカイロ**は遠赤外線効果がそれほど期待できません。また、金属である鉄を含んでおり、温まっている最中はいいのですが、やがて冷める過程で接しているものの熱を奪う可能性があります。結果的に一時的に温める「その場しのぎ」的な効果にとどまってしまうのです。



ただし、軽くて便利ですので、外出時に使い分けたいだけるといいかと思います。(温かさがなくなってきたら、取り外してください)

### 湯たんぽは、

- ・お湯を入れる手間がかかること
  - ・遠赤外線が出ないこと
  - ・湿度を含んだ熱を出せないため、肌が乾燥しやすく低温やけどのリスクがある（「長久」は水分を含んでいるため、湿度を保った熱が広がります）
  - ・などのデメリットがあります。
- 湯たんぽのデメリットを解消し、発展させたものが「冷え取り瓦・長久」になります。**



## ② 岩盤浴、サウナではなぜ効果が出ないの？

東洋医学で「健康」な状態は、いわゆる「五臓六腑」のバランスが整っている状態をいいます。

生まれつき、その人ごとに「五臓六腑」の強さは違います。

「腎」が弱い人、「肝」が強い人など、「先天的な体質」と「生活する中で後天的に得た体質」によって個人差があります。

よく言われる「未病」とは、このバランスが崩れた状態を指します。

例えば「腎」が弱るとエネルギー不足を起こし、

- ・ 朝起きてもぐったりする
- ・ 前向きな気持ちにならない



- ・ 疲れが取れない
- ・ 風邪がなかなか治らない
- ・ 婦人科系疾患になりやすい

- ・ 体温の調節がうまくできない
- ・ めまいや立ちくらみがある
- などの症状が出ます。

岩盤浴やサウナに入ると、確かに全身が温まります。

ですが辛い症状を緩和するため「腎」を整えたいと考えた時に岩盤浴やサウナで温めてしまうと、「崩れたバランス」のまま全身が温まってしまう。

そしてその熱が冷めたときにはバランスの崩れが治らないままであるため、治療としての効果は得られず、元の悪いコンディションが継続してしまうのです。

「長久」はその大きさに特徴があり、あえて局所的な部分を温められるように考えて設計しています。

今回のケースで言えば、「腎」に関係するところを集中的に温めることで「気」や「血」

の流れを良くしてバランスの崩れた部分の改善をしていきます。

「長久」はその置き場所を調整することで、自分で自分の「改善」ができるようになるのが魅力です。「ツボ」や「経絡」が分かるようになると、さらに効果が高まります。

「五臓六腑」が整い、ぐるぐると気が巡っていく気持ちの良い感覚をぜひ味わってみてください。

## 「冷え取り瓦・長久」ができるまで

### 瓦との出会い

鍼灸師になる前は「経絡」を整えるストレッチヨガの教室を運営していました。

「健康になることを目的にしたストレッチヨガ教室」に来て下さる生徒さんは、どこかしらの不調を抱えています。そういう方の身体は例外なく冷えていて、多少運動したぐらいでは解消しないレベルまで冷え切っている方がほとんどでした。

運動して汗をかければ冷えは解消しそうではあるのですが、内臓まで冷え切っていると、運動により多少筋肉を温めた程度では冷えの解消には至らないのです。

お風呂に長く入れば冷えがとれると思っっている方もいますが、それも違うようです。





人間の身体は温かいところにより多くの血液が集まるようになり、お風呂に入ると皮膚表面が温まるので、内臓の血液が体表に移動してしまいうため、温まった血液が内臓に届きづらくなり、内臓の冷え解消にはつながりにくいとも言われています。お風呂に長くつかることが内臓の血流を悪化させて、むしろ冷えを促してしまっても考えられるのです。

ちなみに、運動をした後などの疲労回復には、体表と一緒に筋肉まで温まるお風呂は最適です。しかし、普通に生活をしている分にはそこまでの筋肉疲労は起こしません。(なお、運動の直後は筋肉にたまった乳酸の排出に血液が必要のため、より体表に血液が集まる入浴は避けた方がいいとされています。)

内臓が冷えている生徒さんへ何とかできないかと考えているときに思いついたのが、瓦を使った温熱法でした。瓦を温めてお腹に載せるといふ方法は民間療法として



聞いたことがあり、調べてみると遠赤外線を出す瓦もあることが分かりました。

遠赤外線は身体の冷え解消にはとても役立つものです。これを使って何とかできないかと、何軒も瓦を扱っている業者さんを訪ね歩くようになりました。

瓦の業者さんに「お腹を温める目的で使う瓦を探している」と言くと、ほぼ門前払いされます。

「瓦は屋根」というのが常識の世

界では、健康器具として転用するという意味すら伝わらないことも多く、無駄足の繰り返しに落ち込むこともありましたが、ひとつの業者さんが真剣に話を聞いて下さり、屋根瓦をカットしてお腹に載せられる大きさにして、それを面取り加工するなどして怪我のないようにするところまで引き受けてくれたのです。

すでに流通している屋根瓦を加工したもので、欠点はたくさんあったのですが、ひとまず「遠赤外線でお腹を温めて内臓の冷えをとる」という目的は果たすことができました。

## オリジナルの瓦を作りたい！

このカット屋根瓦を使ってみたところ、かなりの方に効果がありました。ですが、やはり元は単なる屋根瓦。使っていくうちに大きく分けて4つの欠点があることが分かったのです。



**1つ目の欠点は、「電子レンジでうまく温められない」ということでした。**

普通の屋根瓦は焼いて作る物なので直火には強いのですが、電子レンジで温めることは想定しておらず、レンジで温めても均一に温まらなかったり、温めすぎると割れて危険であることがわかりました。



熱で焦げて変色することもありました。タオルが変色するほどの高熱になると、お布団の中で湯たんぽのように使っていると、布団まで焦げてしまうことまで起こり、実はかなり危険です。

カット屋根瓦の温め方は、ガスコンロの五徳の上に置いて、直火にかけて温めます。ですが、「中火で5分」とお伝えしていても、うっかり火にかけすぎてしまうことが続出したのです。

火にかけすぎると瓦の温度が上がります。そのしまいます。その

ことで瓦にひびが入り割れてしまったり、包んだタオルが高

オール電化の家に住む方も増えており、そもそもコンロがないという話を聞くと、どのような年齢の方にも毎日手軽に続けられ、安心してお使いいただける電子レンジに対応した瓦の必要性を感じるようになりました。

**2つ目の欠点は、「瓦を直火にかけることで、瓦の中に含まれている空気中の水分まで焼いてなくなってしまおう」ということでした。**

直火で焼いたカット屋根瓦を身体にあてると、土の水分が抜けた状態のため、「乾燥した熱」が肌に伝わるようになります。これでは肌が乾燥してカサカサになり、か

ゆみが出やすくなるばかりか、低温やけどどのリスクも上がってしまいます。

**3つ目の欠点が、瓦の重さです。**

屋根瓦はやはり重く、お腹に載せていると苦しく感じる**ことがあります**。瓦の材料となる粘土の密度が高いため、重いのは仕方がないのですが、やはりもう少し軽いものでないと不快で長続きしませ

ん。また密度が高いことで、空気中の水分を素材である土が吸える量も少なく、それが2つ目の欠点である「乾燥した熱」にもつながっていました。

**4つ目の欠点は、瓦の形です。**

カット屋根瓦のカーブが身体にフィットしていないことで、身体にあてていても、落ちたりずれやすくなっていました。

厚みも均一でないため、火の入りが瓦の場所ごとに変わる（より厚さが薄いとところが熱くなる）ことも、安全性の面から気になる

さらに、屋根瓦の裏面にはスリット（線）が入っています。このスリットは屋根瓦を設置する際のガイドラインになるものなのですが、コンロの熱がここに集中すると割れてしまうのです。

10年近くこのカット瓦を使いましたが、せっかくなので多くの効果があるのに、これらの欠点のせいが多分、これらの欠点を全部なくしたオリジナルの、「身体を温める専用の瓦」を作りたいと思うようになったのです。



## 試作を重ねる

### ① 制作会社を探す

オリジナルの瓦を作るにあたり、一番問題になったのは、製作を引き受けてくれる会社を探すことでした。

名もない一人人が会社に電話して、このような商品を作りたいとお願いしても、そもそも話すら聞いてもらえません。市販の瓦を加工していただく時に散々苦労したので覚悟はしていたのですが、今回は加工ではなく、一から作るということで、厳しさはそれ以上でした。

当時の私は単なるストレッチのインストラクターで、社会的な信用があるわけでもありません。そんな一人人と大きな契約をしてくれるところなど、普通はないのです。

困り果てていたところ、その頃知り合いになった会社の社長さんが、見かねて協力をして下さることになり、対応してくれそうな瓦製作会社を見つけてくださいました。

実は阪神淡路大震災以降、瓦の生産量は落ちています。

これは完全に風評被害なので「瓦が重いから家が崩れた」とワイドショーなどが誤った情報を流したため、屋根に重みのある瓦を使わない住宅が増えてしまったのです。

後に、この報道を扇動した某大  
学教授は、これは間違いであったと訂正をして謝罪したのですが、一度世に出てしまったイメージを覆すことができずにいるのが現状です。



今回、「身体を温めるための瓦」という、本来の目的の違う商品を作って下さったのは、このままでは生産量が落ち

らだと後からお聞きして、ありがたい気持ちでいっぱいになりました。

### ② 原料の土にこだわる

一番の難関であった製作会社が決まり、そこから今度は材料の選定に入りました。

瓦の素材は「土」です。どこの地方の土が一番身体を温めてくれるのか、まずはその調査を始めました。この時に役に立ってくれたのが「フィンガーテスト」(通称

## column

### オーリングテストについて

筋の緊張を利用して、生体情報を感知する検査手技です。

生体そのものが極めて敏感なセンサーで、毒物を近づけたり体に合わないものを持つと、筋の緊張が低下するという原理に基づくものです。これは「アブライドキネシオロジー」(筋肉反射テスト)の応用とされ、日本の大村恵昭博士が考案した方法です。

(医学博士<米・コロビア大学>、日本バイ・デジタルO-リングテスト医学会会長、ニューヨーク医科大学予防医学科非常勤教授、ニューヨーク心臓研究ファンデーション研究所所長、国際鍼灸治療大学学長、ウクライナ国立キエフ医科大学ノンオーソドックス医科教授)

FT)です。これは「オーリングテスト」を応用したもので、私が鍼灸治療をするときにも使っている手法です。(右コラム参照)

「オーリングテスト」は基本的に複数人で行いますが、これを一人でできるようにしたものがFTです。まず日本の焼き物で有名な地域の土を集め、どの素材が身体を温めるのかをFTで検証しました。

実際に素材を加熱し、加熱直後

から徐々に冷めていく過程を調べ、どの地域の土が温熱療法として使用するときに適しているのかという実験を繰り返すと、ある地域の土が優れていることが分かったのです。

### ③ 土に微生物を配合

次に、決まったその土に、微生物（乳酸菌など善玉菌の数々）を様々な配合で混ぜてみました。

焼く前の段階ですら、「普通の土」と「微生物のたっぷり含まれた土」を触ってみると、微生物の入った土の方が柔らかく温度を感じま  
す。FTでもみても、土の良さがまったく違うのです。

素材の良さは完成品に大



きな影響を与えます。

瓦は高温で焼くため、その過程で微生物は死んでしましますが、混ぜた物の方が明らかに身体をよく温めてくれました。とはいえ多ければいいというものではないので、最適な配合を割り出すために「長久」の製作会社さんと試行錯誤を重ねました。

時間はかかりましたが、こうして一からオリジナルの土を作り、ようやく素材が完成しました。

### ④ 最適な形状を探る

次に「長久」の形状です。

今まで使っていた市販品を加工

したもので不満に思っていたところを全て解消する形にするため、身体の各部分にフィットするカーブ、厚み、重さ、縦横の比率などを割り出し、設計していきましました。こちらは「意匠登録」を取得しています。

### ⑤ 熟練を要する焼成

こうして完成した素材と設計で「長久」を焼いていただいています。



生地を乾かす段階で、含まれていた水分量を15%以上減らすのですが、この時に大きさも6%ほど縮みます。水分量の調整に失敗すると焼いたときに割れてしまうため、その日の天候や湿度、温度を考えながら調整するのは難しく、熟練の技術を要するところです。

しかも今回は通常とは違い、「微生物を混ぜた素材」で焼くという



初めての試みとのことで、試行錯誤の上、「長久」の製作会社さんには大変なご苦労をおかけしました。

## 完成した「冷え取り瓦・長久」

オリジナルの瓦がほしいと思いはじめから10年以上かかりましたが、こうしてようやく完成にたどり着きました。

手に取っていただくと分かりませんが、「冷え取り瓦・長久」は表面がくすんだように見えます。これは、「いぶし瓦」という技法で作られているからです。

いぶし瓦の技術は1000年以上前からあるもので、瓦が焼けた後に窯の温度を250度ほど下げて、ゆっくりと燻していきます。燻すことで「長久」の表面には「カーボン ナノファイバー」（カーボンフィルム）といわれる炭素膜が形成され、通常の瓦よりも遠赤外線効果が高くなるのです。

このカーボンは最先端の科学技術に活用できることが大学の研究などで明らかになっており、特に「電磁波の吸収・遮断効果」は注目されています。例えばパソコン使用時の電磁波が身体に及ぼす影響を、「長久」をお腹にのせておくことで減らす効果が期待できるのです。

その他にも、「冷え取り瓦・長久」は多孔質のセラミックできています。そのため、蓄熱に優れています。一度温めると冷めにくいいため、何度も温める手間が省けるという点で非常に好評です。

また、多孔質であるおかげで「長久」は常に空気中の水分を吸っており「呼吸」している状態です。

レンジで温めると、吸っていた空気中の水分と共に熱を出します。で、巻いたタオルが湿気るぐらいになります。

この湿気た熱が肌の乾燥を防ぎ、かゆみなども防止します。肌の水分量は、いわゆる一般の「温熱器具」（電気アンカなど）により温められると乾燥して減ってしまいうため、その部分がかゆくなったり湿疹ができるということはよく起こりますが、「冷え取り瓦・長久」はその欠点をカバーできるものになっています。

また、「長久」には調湿効果があり、常に空気中の水分を吸っています。そのおかげでレンジで温めると、タオルが湿気るぐらい水分を出します。

この湿気た熱が肌の乾燥を防ぎ、かゆみなども防止します。レンジから取り出す時は、「長久」がとても熱いので、必ずタオルで包んで直接触らないようにしてください。

使ってみてわからないことがあれば、お気軽にお問い合わせください。

「冷え取り瓦・長久」を使っていると、身体はだんだん「冷えにくい体質」に向かいます。日々の生活に取り入れ、身体を温める気持ちよさをぜひ体験してください。



鍼灸師が考えた「冷え取り瓦・長久」  
1セット 15,950円 (税込)

### さらにもっと温熱療法を学びたい方へ

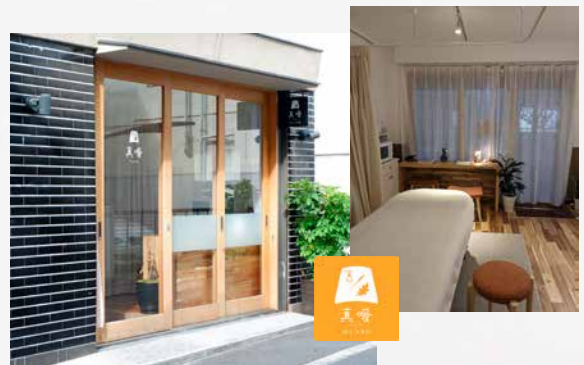
「冷え取り瓦・長久」を使った「温熱瓦セルフケア普及協会」の認定資格として、

- ・温熱瓦セルフケア療法 アドバイザー
- ・真暖式 東洋医学アドバイザー
- ・真暖式 ストレッチヨガインストラクター

の3つの資格が取れる講座も開催しています。(隔週日曜日開催、6ヶ月で取れる資格です。オンライン受講も可。)

お客様に対して、医学的な根拠を持ったアドバイスができると、より信頼が高まります。

ご興味のある方は  
真暖・鍼灸治療院 harikyumanon@gmail.com  
までお問い合わせ下さい。



真暖・鍼灸治療院 MANON  
東京都港区南青山 3-3-18  
診察日：火・木・金・土 時間：9：00～18：00