

# 間接灸(台座・紙管・他)の温熱目安表とお灸におすすめツボ12選

※温熱の計測方法は各社で違い、体感温度にも個人差があります。表の温度は目安として参考にしてください。

体感温度  
について

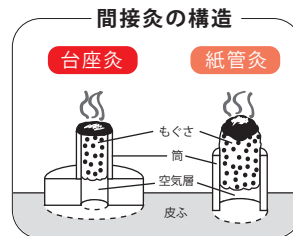
お灸は、環境はもちろん、体が冷えていたり、皮膚が敏感な方、慢性病に罹っている方などの個人の状態、また、据えるツボ等によっても温度の感じ具合は異なります。はじめてお灸をされる方は低温タイプから始めることをおすすめします。



台座灸



紙管灸



温熱	山正	ファロス	セネファ (せんねん灸)	釜屋もぐさ		
41℃			(香り4種) H はじめてのお灸 moxa <約41~42℃> I レインボー <約41℃>			
42℃		E 富士柔 (ソフト) <41~43℃>		N カマヤミニ (ソフト) <約42℃> O カマヤミニ スモークレス <約42~45℃> P 灸街道 (スモークレス) <約42~45℃>		
43℃	A 長生灸 (ソフト) <約40~46℃>		J せんねん灸の奇跡 (ソフト) <約43℃> L せんねん灸オフ 竹生島 <約43℃>			
44℃		E 富士柔 (弱) <43~45℃> F 富士柔 スモークレス (マイルド) <43 - 46℃>	I アロマきゅう <約44℃>			
45℃				N カマヤミニ (弱) <約45℃> Q カマヤミニ FIT (弱) <約45℃>		
46℃		E 富士柔 (中) <45~47℃> F 富士柔 スモークレス (レギュラー) <45 - 49℃>	J せんねん灸の奇跡 (レギュラー) <約46℃> L せんねん灸オフ 伊吹 <約46℃>			
47℃	C つぼ灸 (マイルド) <約47℃>		K せんねん灸 火を使わないお灸 ①太陽・②世界M <約40~50℃>			
48℃	D 長安 (マイルド) <約48℃>			からだはうす (オリジナル) 3 人気No.3 R 中国秘伝の灸 中温 <約50℃>		
49℃			M せんねん灸オフ 湖国(みそ) <約49℃> M せんねん灸オフ 八景(しょうが) <約49℃>			
50℃	C つぼ灸 (レギュラー) <約50℃> D 長安 (レギュラー) <約50℃>	F 富士柔 スモークレス (ハード) <49 - 53℃>		N カマヤミニ (強) <約50℃>		
51℃				関連商品のご案内 樺灸 温灸器 電子お灸		
52℃		ユニコ	M せんねん灸オフ 近江(にんにく) <約52℃>			
53℃	1 人気No.1		お灸におすすめツボ12選			
54℃	A 長生灸(ライト) <約54℃>	G らくらく灸ソフト <約49 - 53℃>	ストレス、イライラ 太衝(たいしょう) 親指と次の指(第二指)の骨と骨とが交わる手前	首のこり・つかれ 湧泉(ゆうせん) 足の裏にある人の字が交点する凹み	不眠解消をうながす 失眠(しつみん) かかとの中央の少しへこんだ場所	女性特有の不調に 三陰交(さんいんこう) 内くるぶしから指4幅本上
55℃	2 人気No.2		首・肩のこり 手三里(てさんり) シワの一番外側から、手首側に向かって指3本	眼底疲労・血巡り 合谷(ごうこく) 親指と人差し指の骨が交わるやや人差し指よりの場所	心の安定とリラックス 神門(しんもん) 手首の横じわの小指側の少しぼんだ場所	不眠、のぼせ、不安感 内関(ないかん) 手首のシワから指3本
56℃	A 長生灸(レギュラー) <約57℃>		元気がでない、腰痛、冷え症 志室(しじつ) ウエストライン上の、腎臓から指2本分外側の左右	せき、たん、消化不良 中腕(ちゅうかん) へそから指4本分上	女性特有の症状・情緒不安定 関元(かんげん) へそから指4本分下	肩こり・体の血行をよくする 肩井(けんせい) 首のつけ根と肩先を結ぶ線の中央
57℃		G らくらく灸レギュラー <約57 - 60℃>				
58℃						
59℃	B 長生灸 お灸日和 <約59℃>					
60℃						
61℃						
62℃						
63℃	A 長生灸 (ハード) <約63℃>	G らくらく灸ハード <約59 - 63℃>				