

5 May

CALENDAR

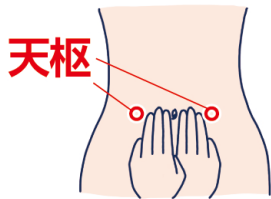
2021

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
25	26	27	28	29	30	1
2 休診	3 休診	4 休診	5 休診	6	7	8
9 休診	10	11	12	13	14	15
16 休診	17	18	19	20	21	22
23 30 休診	24 31	25	26	27	28	29

イチャオシ
ツボ
acupuncture point

今月のイチオシのツボ

今月のいちおしのツボは天枢（てんすう）です。腹部にあるツボで、上腹部のへソ中央から外側に二寸（指三本分）の左右に位置します。左右のツボに、各両手の人差し指・中指・薬指の三本を揃え、同時に優しく押し込みます。5～6分間押したらゆっくりと指の力を抜き、そのまま指を



離さず、しばらく時計回りにもみます。嘔吐、腹張、子宮筋腫、下痢、便秘、月経痛、月経不調など。

※不調のときは早めの受診をお勧めします。
※妊娠中の方は当院にご相談の上行って下さい。

==== 食事に漢方を取り入れよう ====

今月のあったか漢方食材

レタス（れたす）

レタスは和名を「ちしゃ」と言います。へタの切り口から白い乳液が出るため「乳草（ちさ）」が由来とも言われます。この白い液体は苦みを持つ「サポニン様物質」です。この苦味にはイライラや興奮状態をしずめる力があります。また、胃腸の働きを整え、食欲低下や肌荒れにも効果的です。甘味には滋養の力があり、疲労を回復し、気分を穏やかにします。ほかにも血流を良くしたり、母乳を出やすくしたりする薬膳効果が期待されます。



※上記の食物にアレルギーのある方は摂取しないでください。

鍼灸・マッサージ きらり

〒675-1115 兵庫県加古郡稲美町国岡3丁目4番7号
TEL / 079-492-8100 (代)

診療時間 / 月～金 8:30～17:30
土曜日 8:30～12:30

休診日 / 日曜・祝日