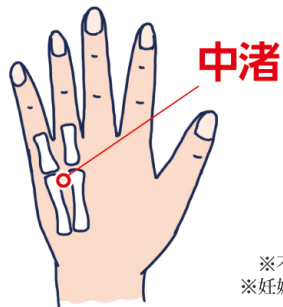


SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 休診	2	3	4	5	6	7
8 山の日 休診	9 振替休日 休診	10	11	12	13	14
15 休診	16	17	18	19	20	21
22 休診	23	24	25	26	27	28
29 休診	30	31	1	2	3	4

イチョウツボ  
acupuncture point

### 今月のイチオシのツボ

今月のいちおしのツボは中渚 (ちゅうしょ) です。手の甲にあるツボで、薬指と小指の間を手首の方にたどっていき、指先から3つ目の関節を越えたあたり。軽く手を握った時に小指と薬指の関節にできるくぼみに位置します。ツボに反対側の手の親指を当て、じんわりと程良い強さで押しもみます。体内の熱を冷まします。頭痛、めまい、喉の機能改善、難聴、目の充血・痛み、視力回復、肩背痛、尺骨神経麻痺など。



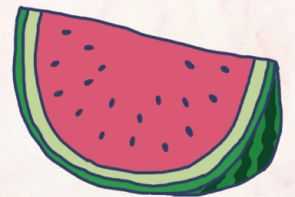
※不調のときは早めの受診をお勧めします。  
※妊娠の方は当院にご相談の上行って下さい。

食事に漢方を取り入れよう

### 今月のおすすめ漢方食材

西瓜 (すいか)

西瓜は、熱中症や高熱の時に使う漢方の「白虎湯」に匹敵する効果があるとされます。主な栄養素はカリウム、シトルリン、ビタミンA、B6、C等で体の渴きを潤すとともに余分な水分を出す利尿作用があります。カリウムがナトリウム(塩分)の排出を促すので、食べる時に少し塩を加えると体内の水分調整をする「腎」の働きを助けます。シトルリンは西瓜から見つかったアミノ酸の一種で、血流を促し、むくみを取ります。食べすぎは体を冷やすので注意しましょう。旬は6月～8月。



※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