

7 July

CALENDAR

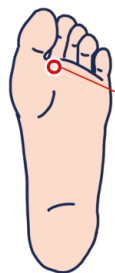
2021

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

イチャシ
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裏内庭（うらないてい）です。足の裏にあるツボで、足の第2指（人差し指）を折り曲げて、第2指の裏側のもっとも高いところが足底につくところに位置します。足裏のツボに反対側の手の親指を当て、やや強めの痛た気持ちよい強さで押しもみます。精神を安定させ、



裏内庭

痙攣を止める効果があります。小児のひきつけ、胃痛、食あたり、足の五指の疼痛、つわり、下痢、便秘など。

※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

玉蜀黍（とうもろこし）

とうもろこしは不溶性食物繊維と水溶性食物繊維を豊富に含んでいます。水溶性食物繊維には腸内で水分を吸収してゲル状の成分になり有害物質を吸着して体外に排出する働きがあります。むくみやだるさを改善したり、胃腸の働きを整えたりする薬膳効果が期待できます。

また、とうもろこしのヒゲは、「利水痛淋（りすいつうりん）」という尿を出して痛みを取る力があり、「玉米鬚（ぎょうべいじゅ）」という生薬としても使われます。旬は6月～9月中旬。



※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