

9 September

CALENDAR

2021

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

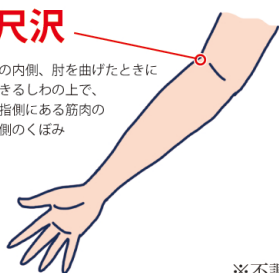
イチョシ
ツボ
acupuncture point

今月のイチョシのツボ

今月のいちおしのツボは尺沢（しゃくたく）です。腕にあるツボで、肘（ひじ）を曲げるとできる内側のシワの上で、シワの中央から親指の方向に約指2本分たどった、かたい腱の外側に位置します。ツボに反対側の手で内側から肘を包み込み、親指をツボに当て、少し強めに押します。

尺沢

肘の内側、肘を曲げたときにできるしわの上で、親指側にある筋肉の内側のくぼみ



押しながら、10～20回ほど肘を曲げたり伸ばしたりしています。のどの腫れ・痛み、咳（せき）、ぜんそく、咯血、嘔吐など。

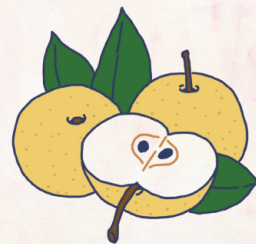
※不調のときは早めの受診をお勧めします。
※妊娠中の方は当院にご相談の上行って下さい。

食事に漢方を取り入れよう

今月のおすすめ漢方食材

梨（なし）

秋が近づいてくると空気が乾燥し、喉の痛みや空咳が出る人が増えてきます。そんな時には梨がオススメ。梨には甘く清涼感のあるソルビトールという成分が含まれており、咳止めや解熱効果があるとされています。東洋医学では炎症を抑え、乾燥を防ぎ、痰を取って咳を止める力があるとされます。また、夏バテなどの疲労回復に役立つアミノ酸のアスパラギン酸や、カリウムが含まれており、残暑の疲労回復や水分補給、イオンバランスの調整などに適した果物です。旬は8月～10月上旬。



※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