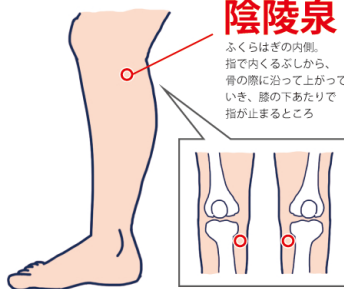


SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	1	2
3 休診	4	5	6	7	8	9
10 休診	11	12	13	14	15	16
17 休診	18	19	20	21	22	23
24 31 休診	25	26	27	28	29	30

イチオシ 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陰陵泉（いんりょうせん）です。足にあるツボで、脛（すね）の内側の骨が、ひざ下に向かって大きく曲がって細くなったりくぼみに位置します。ツボを軽く押して痛みがあるようなら水分の代謝が滞っているかもしれません。貼るタイプのお灸をツボに貼り、じんわり温かくなったら外します。



陰陵泉

ふくらはぎの内側。指で内くるぶしから、骨の隙に沿って上がっていき、膝の下あたりで指が止まる場所

下痢、むくみ、ぜんそく、小便不利、小便失禁、陰茎痛、会陰痛、股関節痛など。

※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

🍴 里芋（さといも） 🍴

空気が乾燥する秋は肺に負担がかかる季節です。里芋の辛味は肺を元気にし、呼吸器系や大腸、皮膚のトラブルを改善します。また、里芋の独特のぬめりは、ガラクトンという糖質とたんぱく質が結合したもので、血圧を下げ、血中のコレステロールを取り除く効果があります。

他にもムチンという成分が含まれており、体内に入るとグルクロン酸という成分に変わり、

胃・腸壁の潰瘍を予防したり、

肝臓を強化したりするのに

役立ちます。

旬は8月下旬～10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