

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

イチョウツボ
acupuncture point

今月のイチオシのツボ

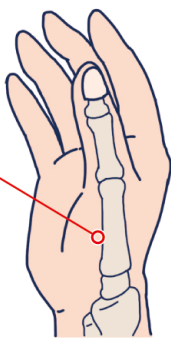
今月のいちおしのツボは魚際（ぎょさい）です。手にあるツボで、手のひらの親指の付け根より少し下の膨らんだ部分の第一中手指の中間あたりに位置します。反対側の手の親指をツボに当てて手を持ちます。痛気持ち良い強さで、3秒かけて

ゆっくり押し、3秒かけてゆっくり戻します。左右各3回～5回押します。咳嗽、咯血、失声症、のどの痛み、母指痛、母指腱鞘炎など。

※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。

魚際

手のひらの親指の付け根より少し下、第一中手指の中間あたりに位置します。



==== 食事に漢方を取り入れよう ====

今月のおすすめ漢方食材

蓮根（れんこん）

薬膳食材としての蓮根には肺に潤いを与えて咳を鎮めるとされ、咳や喉の痛みを改善する効果があります。蓮根をすりおろした生の絞り汁は、体にこもった熱を冷まし、潤いを補い、血行不良を改善します。タンニン酸が多く含まれており痔などの出血を止める効能が期待できます。また、蓮根は糸を引く成分である糖タンパク質ムチンを多く含んでおり、加熱して食すと胃壁を保護し、胃腸の働きを改善し、タンパク質や脂肪の消化を促進します。旬は9月～3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