

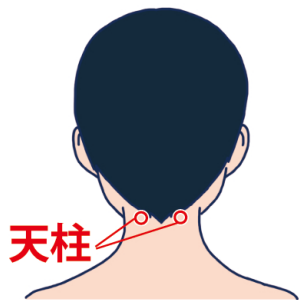
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1	2	3	4
5 休診	6	7	8	9	10	11
12 休診	13	14	15	16	17	18
19 休診	20	21	22	23	24	25
26 休診	27	28	29	30	31 休診	1 休診

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天柱 (てんちゆう) です。首の後ろにあるツボで、左右の筋の髪の生え際に位置します。僧帽筋の外側の縁のくぼみにあります。両手の親指をそれぞれ左右のツボに当て息を吐きながら、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。頭痛、肩こり、  
寝違い、めまい、高血  
圧症、鼻づまりなど。



※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。

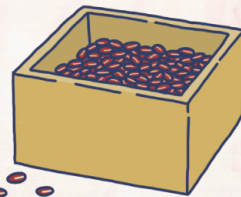
食事に漢方を取り入れよう

## 今月のおすすめ漢方食材

小豆 (あずき)

小豆はカリウム、ビタミン B1、食物繊維、サポニン等を豊富に含んでいます。カリウムは利尿作用と解毒作用で水分代謝を助け、むくみを改善します。ビタミン B1 は糖質や疲労物質の乳酸の代謝を助けエネルギーにします。食物繊維は腸内環境を整え、便秘を改善する効果が期待できます。サポニンは脂質の酸化を抑えるため、血栓や動脈硬化の予防に効果があります。

冬は体の水分が冷えるため「腎」の働きが弱くなります。小豆を上手に取り入れて体を労わりましょう。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