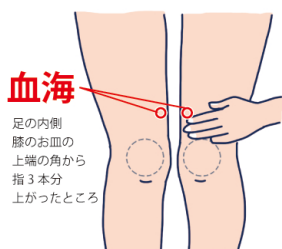


SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	31	1 元旦 休診
2 休診	3	4	5	6	7	8
9 休診	10 成人の日 休診	11	12	13	14	15
16 休診	17	18	19	20	21	22
23 30 休診	24 31	25	26	27	28	29

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血海 (けっかい) です。足にあるツボで、左右の膝 (ひざ) の近くに位置します。膝の皿の内側の端から指3本分上にあります。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秒押し、3秒離すのを繰り返します。左右各4回



～5回押します。膝 (ひざ) の痛み、太もも内側の痛み、皮膚のかゆみ、湿疹、生理不順、不正性器出血など。

※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

昆布 (こんぶ)

昆布は、カルシウム、鉄、ナトリウム、カリウム、ビタミン A、食物繊維のほか、不足しがちなヨウ素(ヨード)などのミネラルを豊富に含んでいます。牛乳と比べミネラルは約 23 倍。カルシウムは約 7 倍、鉄分は約 39 倍も含んでいます。特にヨウ素 (ヨード) は、甲状腺ホルモンの主原料で体に必須のミネラルで、欠乏、過剰のいずれにおいても甲状腺に有害な影響をもたらします。

日々の生活の中でこまめに取り入れていきましょう。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