

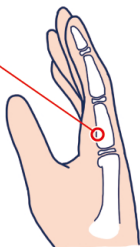
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1	2	3	4	5
6 休診	7	8	9	10	11 建国記念の日 休診	12
13 休診	14	15	16	17	18	19
20 休診	21	22	23 天皇誕生日 休診	24	25	26
27 休診	28	1	2	3	4	5

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二間（じかん）です。手にあるツボで、左右の人差し指の第二関節の外側に位置します。親指側が上になるよう手首を返して軽く手を握ります。ツボの位置をみつけたらサインペンなどで軽く印をつけます。ツボに自分でできるシール型のお灸をします。ツボ刺激シール

二間



を貼っても良いでしょう。麦粒腫（ものもらい）船酔い予防、のどの痛み、目の痛み、黄疸、歯痛などなど。

※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

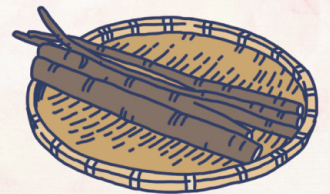
牛蒡（ごぼう）

牛蒡は野菜の中でも特に食物繊維を多く含む食材です。水溶性食物繊維であるイヌリンや不溶性食物繊維のリグニンなどを豊富に含み、便秘解消、整腸作用など腸内環境を整えたり、腸内の発がん性物質を排除したりする効果があることがわかっています。

ほかにもマグネシウムやカリウム、亜鉛、銅などのミネラルも含んでいます。牛蒡を食べるのは世界でも日本と台湾だけだそうです、レシピも色々あるので進んで摂りたい食材ですね。

旬は秋～春。

※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