

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

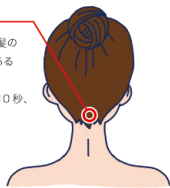
イチョウツボ
acupuncture point

今月のイチオシのツボ

今月のいちおしのツボは瘰門（あもん）です。首にあるツボで、後頭部の後正中線上の髪の毛の生え際から指0.5本分上にある凹みいわゆる盆の窪に位置します。両手の中指を重ねツボに当てゆっくりと押し込みます。1回5～10秒、3～5セット押しましょう。

瘰門

後頭部の中心、かつ、髪の毛の生え際から1cm上にある少し凹んでいるところ
1箇所あたり1回5～10秒、3～5セットが目安



風邪を追い出し、軽いめまいや頭がボーッとするなど内風を鎮めます。脳の機能を正常に回復させる効果があります。急性失声症、鼻出血等

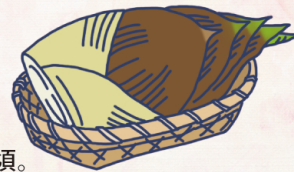
※不調のときは早めの受診をお勧めします。
※妊娠中の方は当院にご相談の上行って下さい。

==== 食事に漢方を取り入れよう ====

今月のおすすめ漢方食材

🍴 筍（たけのこ） 🍴

筍はタンパク質やカリウム、チロシン、食物繊維を多く含みます。野菜にタンパク質は意外ですが生の筍100gに3.6g程含みます。カリウムは水分と一緒に体の余分な塩分を排出し、むくみ解消の効果があります。チロシンはドーパミンという神経伝達物質の合成に必要なアミノ酸の一種で脳を活性化させる働きがあり、筍の中心部分の白い粉のようなものに含まれます。筍の食物繊維は不溶性食物繊維で、腸を刺激し便秘を解消する働きがあります。アクが強いので下痢の時や皮膚に痒みがある時は控え、食べすぎにも注意しましょう。旬は3～4月頃。



※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