

4 April

CALENDAR

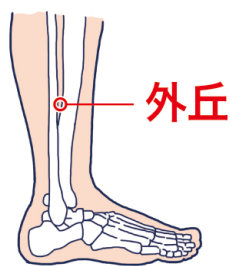
2022

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

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外丘(がいきゅう)です。足にあるツボで、スネの後ろ外側にあり、腓骨という足の細い骨の前方で、足のくるぶしから7寸(約21cm)上に辿っていったところに位置します。左右の手の親指を、それぞれ左右の足の



外丘

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。背や肩のコリです。首すじのこわばり、坐骨神経痛、皮膚の痛み、足の痛みなど。

※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

春菊(しゅんぎく)

春菊はβカロテン、カルシウム、マグネシウム、カリウム、葉酸などの栄養素が豊富です。βカロテンには体内の活性酸素による酸化を抑える「抗酸化作用」の働きがあります。また、春菊の独特の香りは10数種類の成分によるもので、α-ピネン、ペリラルデヒドという成分は免疫力を高めたり、胃腸の調子を整えたり、咳を鎮める効果があります。春菊にはビタミンKも含まれており止血効果もあるため、血液をサラサラにする薬を飲んでる人は食べすぎに注意。一日100g程度が目安です。



※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岡岡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