

5 May

## CALENDAR

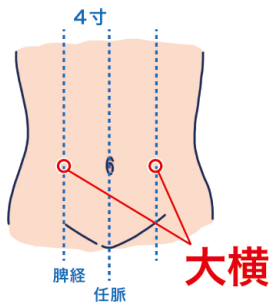
2022

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 休診	2	3 憲法記念日 休診	4 みどりの日 休診	5 こどもの日 休診	6	7
8 休診	9	10	11	12	13	14
15 休診	16	17	18	19	20	21
22 休診	23	24	25	26	27	28
29 休診	30	31	1	2	3	4

イチャオシ  
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大横（だいおう）です。お腹にあるツボで、へソ中央から左右に4寸外側に位置します。ツボの下には大腸があります。左右の手の中指の腹をツボに当て、人差し指と薬指の腹も添えて、ツボ周辺をゆっくり押さ



込みながら10秒程押し込みます。離す時もゆっくりと指を戻します。マッサージするように3~5セット押しましょう。

下腹痛、便秘、下痢など

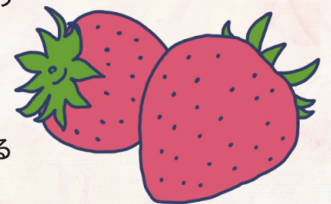
※不調のときは早めの受診をお勧めします。  
※妊娠中の方は当院にご相談の上行って下さい。

食事に漢方を取り入れよう

## 今月のおすすめ漢方食材

苺（いちご）

苺は、ビタミンCをはじめキシリトール、食物繊維、カリウム、ポリフェノール、カルシウム・マグネシウム、非ヘム鉄などを豊富に含んでいます。特にビタミンCの含有量は多く13粒ほどで1日の必要量を摂取できます。キシリトールは虫歯の原因菌（ミュータンス菌）の増殖を抑えてくれる虫歯予防に効果が、食物繊維はペクチンという水溶性食物繊維で便通の改善効果が期待できます。苺のポリフェノールは主にアントシアニンとエラグ酸で、特に疲れ目や視力改善を助ける働きがあります。



※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