

6 June

CALENDAR

2022

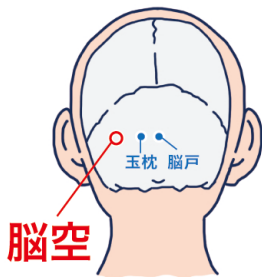
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	1	2	3	4
5 休診	6	7	8	9	10	11
12 休診	13	14	15	16	17	18
19 休診	20	21	22	23	24	25
26 休診	27	28	29	30	1	2

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脳空（のうくう）です。後頭部にあるツボで、後頭骨の外表面のほぼ真ん中にある出っ張りの上側にあり、耳の穴とほぼ同じ高さに位置します。頭全体をつかむようにして、左右の親指をツボに当て、斜め上に向

けてゆっくと3～5秒押しします。3～5セット繰り返します。体内の熱を冷まし痛みを止めます。熱病、頭痛、めまい、鼻痛、難聴、心悸亢進、後頭神経痛など



※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

胡瓜（きゅうり）

胡瓜は、約95%が水分で、100gあたり約14kcalと低カロリーです。そのせいか、栄養価も低いと思われがちですが、カリウム、ビタミンKやビタミンC、食物繊維などの栄養素を豊富に含んでいます。また、モリブデン、シリカ等の微量ミネラルや香気成分のピラジン、近年発見されたホスホリパーゼという脂肪分解酵素等も含んでいます。胡瓜の清々しい香りの元であるピラジンは、血液をサラサラにし、血行を促進する効果が期待できます。美味しい夏にピッタリの食材です。



※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