

7 July

CALENDAR

2022

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

イチオシ
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飛揚（ひよう）です。足にあるツボで、後ろ足のふくらはぎをつくる筋肉（腓腹筋）の外側の下縁とアキレス腱の間にあります。外くるぶしから指7本分、上にたどり、そこから指1本分ふくらはぎ側に入ったところが



飛揚

両手の親指を当て、
気持ちよく感じる強さで
3～5秒押し続けて離す刺激を
3～5分間繰り返す

ツボの位置です。両手の親指を一方のツボに当て、3～5秒押し返します。3～5分ほど繰り返します。反対側のツボも同じように行います。足の痛みや疲れ、むくみ、背中、腰の痛み、頭痛、めまい、鼻疾患など

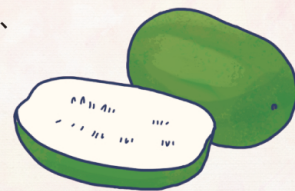
※不調のときは早めの受診をお勧めします。
※妊娠中の方は当院にご相談の上行って下さい。

食事に漢方を取り入れよう

今月のおすすめ漢方食材

冬瓜（とうがん）

冬瓜は「冬の瓜」と書きますが、旬は6月頃～9月頃です。貯蔵性が高く、夏に収穫したもので冬まで持つと言うのが名前の由来です。約95%が水分で100gあたり約16kcalと低カロリーです。ビタミンC、カリウム、食物繊維、サポニンなどを含んでいます。カリウムはナトリウム（塩分）の摂り過ぎを調整するのに役立ちます。サポニンは水と油の両方に溶ける性質があり、腸で糖質と脂肪が合体しないように働いて脂肪の蓄積を抑える効果があります。



※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