

8 August

CALENDAR

2022

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

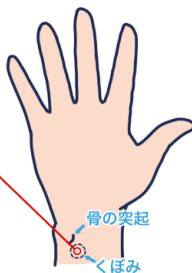
イチャオシ
ツボ
acupuncture point

今月のイチオシのツボ

今月のいちおしのツボは養老（ようろう）です。手にあるツボで、前腕の小指側の突出した骨の縁にあり、薬指側のくぼみにあります。手関節から1寸、上にとったところがツボの位置です。一方のツボに、もう片方の手を当て、3～5秒押しします。3～5回ほど繰り返します。反対側の

ツボも同じように行います。耳の聴こえをよくしたり、視力を回復したりする効果があります。難聴、耳鳴り、視力減退、急性腰痛、上腕神経痛など

養老



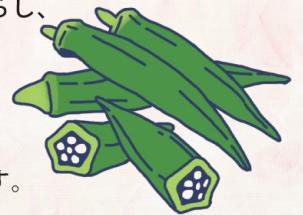
※不調のときは早めの受診をお勧めします。
※妊娠中の方は当院にご相談の上行って下さい。

食事に漢方を取り入れよう

今月のおすすめ漢方食材

オクラ（おくら）

和名では陸蓮根（おかれんこん）のオクラは、7月～8月頃が旬のアオイ科トロロアオイ属の植物で、特有のネバネバがあります。このネバネバの元は、ムチンとペクチン等の食物繊維。ムチンは複合たんぱく質で、胃粘膜の保護やたんぱく質の消化促進、整腸の働きがあります。ペクチンには血中のコレステロールを減らし、血圧を下げる効果があります。ほかにβカロテンや葉酸、カリウム、カルシウム等のミネラルが豊富に含まれています。



※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