

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

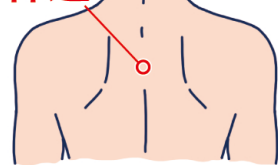
イチョウツボ
acupuncture point

今月のイチオシのツボ

今月のいちおしのツボは神道（しんどう）です。背骨にあるツボで、第5胸椎棘突起（きょうつい きょくとつき）の下にあるくぼみに位置します。ツボを中心に手の平全体を当て、上下に10往復ほど動かし、優しく背中をなでます。自分で行う

場合はツボ押しグッズが便利です。心を穏やかにし、精神を安定させる。体内の熱を冷ます。発熱、頭痛、健忘、心悸亢進、背部冷痛、ぜんそくなど

神道



※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

胡桃（くるみ）

胡桃はナッツ類の中でも最も豊富にオメガ3脂肪酸を含んでいます。オメガ3脂肪酸は、血液中の脂質濃度を下げ、コレステロールや中性脂肪を抑える効果があるとされています。他にもポリフェノールやメラトニン、ビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB6、葉酸、マグネシウム、銅、亜鉛などのビタミンやミネラルなど抗酸化作用の高い成分を含有しています。薬膳では老化を防止する「健脳の木の実」として料理に用いられます。



※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