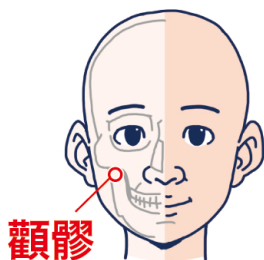


SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1	2	3 文化の日 休診	4	5
6 休診	7	8	9	10	11	12
13 休診	14	15	16	17	18	19
20 休診	21	22	23 勤労感謝の日 休診	24	25	26
27 休診	28	29	30	1	2	3

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顴髎（けんりょう）です。顔にあるツボで、目尻から真っすぐ下りた頬骨（きょうこつ）の下にあるくぼみに位置します。左右のツボに、それぞれ左右の人差し指を当て、同時にゆっくりと押し込みます。3～5回繰り返します。



顴髎

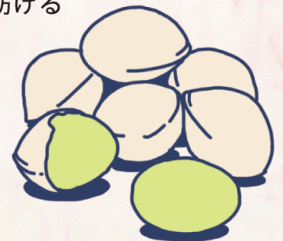
体内の熱を冷まし、腫れを抑える、痙攣を止める、顔の歪みを整える効果が期待できます。顔面神経麻痺、三叉神経痛、急性副鼻腔炎、歯痛など。

※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

銀杏（ぎんなん）

銀杏は、脂質、糖質、たんぱく質、ビタミンA・B群、ビタミンC、鉄分、カリウムなどを豊富に含み、特にビタミンB1とミネラルのバランスがよく、糖質が多いことが特徴です。薬膳では「ギンキョウ」と呼ばれ、古くから薬用やスタミナ食として食されてきました。ただし、ビタミンB6の吸収を妨げる「メチルピリドキシン」という成分を含んでいるため、子どもには注意が必要。大人も1日10粒程度までを目安にしましょう。



※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