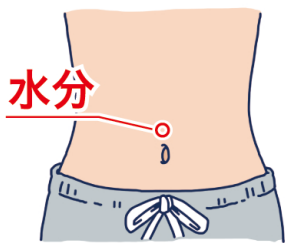


SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	1	2	3
4 休診	5	6	7	8	9	10
11 休診	12	13	14	15	16	17
18 休診	19	20	21	22	23	24
25 休診	26	27	28	29	30	31

イチャオシ  
ツボ  
acupuncture point

### 今月のイチオシのツボ

お腹にあるツボで、おへその中央から一寸（指1本分）上に位置します。両手の人差し指または中指を重ねてツボに当て、少し強めに、ゆっくりと5秒ほど押し込みます。これを3回ほど繰り返します。お灸をするのも効果的です。



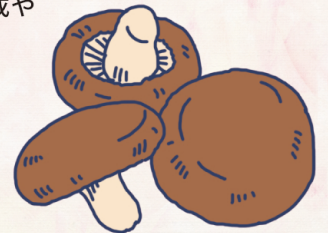
水分

体内の水分を調整し、余分な水を排出します。浮腫、下痢、胃内停水、腹痛、腹張、顔面浮腫など

※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 椎茸（しいたけ）

椎茸は、食物繊維、カリウム、ビタミンD、レンチナン、エリタデニン、葉酸などを豊富に含んでいます。レンチナンは免疫作用を高めるとされます。エリタデニンは血圧抑制効果、血管の詰りやコレステロールの増加を防ぐ効果があるとされ、椎茸に特異的に多く含まれるレアな成分です。葉酸は赤血球の形成やタンパク質の合成、核酸（DNA、RNA）の合成に働く栄養素です。また、椎茸を乾燥させると、うま味成分のグアニル酸が生成されます。



※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