

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

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外関（がいかん）です。手にあるツボで、手の甲側の手関節横紋から肘に向かって二寸（指3本分）上に位置します。右側のツボに左手の人差し指を当て、ゆっくり息を吐きながら押し、5秒間押し続けます。次に左右

外関

手の甲側の
手首関節から
指3本分下の位置



を変えて押します。それぞれ3回ほど繰り返します。熱病、頭痛、難聴、目の充血・腫れ痛み、肩背痛、手のふるえ、上腕神経痛、腕関節痛など

※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

鹿尾菜（ひじき）

海藻の一種である「ひじき」には、食物繊維、ミネラル類、ビタミン類、ヨウ素、カルシウム等が豊富に含まれています。カルシウムは海藻類の中でもトップクラスで、100gあたりで換算すると牛乳の10倍以上です。食物繊維は可食部100gに対し40g以上で、海藻類に多く含まれるアルギン酸は、コレステロールや血圧低下の作用があるとされます。ヨウ素はたんぱく質の合成や酵素作用に寄与し、基礎代謝の促進、細胞の新陳代謝を担うと考えられています。



※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