

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

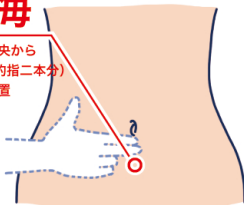
イチャオシ
ツボ
acupuncture point

今月のイチオシのツボ

今月のいちおしのツボは気海（きかい）です。お腹にあるツボで、へソの中央から1.5寸（約指二本分）真下のところに位置します。両手の中指を重ね、指の腹をツボに当て、ゆっくり息を吐きながら3秒ほどかけて体の中心に向かうように押し込みます。息を吸いながらゆっくりと戻します。これを3回ほど繰り返します。月経不調、月経痛、閉経、おりもの、勃起不全、下腹部痛、下痢、ぜんそくなど。

気海

へソの中央から1.5寸（約指二本分）真下の位置



※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

白菜（はくさい）

冬場の鍋料理に欠かせない白菜は、約95%が水分の低カロリーの食材です。栄養素は白菜100gに対してビタミンC19mg、葉酸61μg、カリウム220mg、カルシウム43mg、食物繊維1.3gなどが含まれています。また、うまみ成分であるグルタミン酸が180mg含まれているため、生でも加熱してもおいしく食べられます。薬膳の働きとしては、熱を冷ます・未消化物を取り除き、消化器を健康にする・利尿作用がある・便通を良くするなどの効能が期待されます。



※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