

3 March

CALENDAR

2023

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

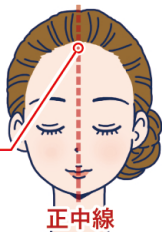
イチョウシ
ツボ
acupuncture point

今月のイチオシのツボ

今月のいちおしのツボは神庭（しんてい）です。頭にあるツボで、頭の前側の正中線の前髪際から0.5寸（約指幅半分。約1.5cm）の少しくぼんだところに位置します。利き手の中指の腹をツボに当て、ツボに垂直になるよう押します。気持ち良い程度に5秒かけて押し、5秒かけて戻します。

神庭

頭の前側の正中線の
前髪際から0.5寸
(約指幅半分。約1.5cm)



正中線

これを5回ほど繰り返します。不眠、頭痛、めまい、精神不安、心悸亢進、嘔吐、鼻出血、鼻づまりなど

※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



蓬（よもぎ）



お灸のモグサにも使われる蓬は、生薬やお茶、草餅などに使われるパワフルな食材です。栄養素はビタミンA、B1、B2、C、E、葉緑素、たんぱく質、カルシウム、鉄、βカロテン、葉酸などの健康成分をバランス良く含んでおり、古くから治療薬草としても用いられています。ビタミンKも多く含み、血液の造血や浄血、止血作用があるとされます。また、不溶性の食物繊維も多く含んでいるため腸内環境を整え、便秘を解消する効果が期待できます。



※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