

5 May

# CALENDAR

2023

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	1	2	3 憲法記念日 休診	4 みどりの日 休診	5 こどもの日 休診	6
7 休診	8	9	10	11	12	13
14 休診	15	16	17	18	19	20
21 休診	22	23	24	25	26	27
28 休診	29	30	31	1	2	3

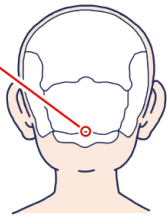
イチョウツボ  
acupuncture point

## 今月のイチオシのツボ

今月のいちおしのツボは風府（ふうふ）です。頭にあるツボで、後頸部の後正中線にある外後頭隆起の（後頭部の手を触れると、段差が感じられる部分）直下にあります。後頭部と首の付け根にあり、少し上を向いたときにくぼんだ部分です。指の腹をツボに当て3秒押し離します。これを3～4回繰り返します。

### 風府

外後頭隆起の直下。後頭部と首の付け根にある。



風邪（ふうじゃ）を追い出し、内風（ないふう）を鎮めます。めまい、急性失声症、咽喉腫痛、鼻疾患など

※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

空豆（そらまめ）

さやが天に向かって育つ様から「空豆」と名付けられました。また、豆の形が蚕の繭に似ているため「蚕豆」とも書かれます。そら豆は三大栄養素である炭水化物（糖質）、植物性タンパク質、脂肪およびビタミンB1、鉄分、カリウム、食物繊維、ビタミンB2、葉酸、ミネラル、ビタミンCをバランス良く含んでおり、「若返りの野菜」とも言われます。鮮度の良いものは食物繊維を多く含む薄皮が柔らかく食べられます。旬は5月中旬から下旬。



※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