

7 July

CALENDAR

2023

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

イチョウツボ
acupuncture point

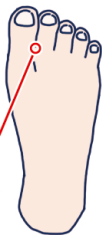
今月のイチョウツボ

今月のいちおしのツボは行間（こうかん）です。足にあるツボで、足の甲の親指と人差し指の間の水かき近辺にあります。手の人差し指で、ツボをゆっくりと5秒ほど押し離します。左右それぞれ、5~10回ほど繰り返します。体内の熱を冷まし、火邪（炎症や熱感をともなう症状を

引き起こすもの）を除く。心を穏やかにして精神を安定させる。めまい、眼疾患、精神不安、不眠、足底痛、月経痛など

行間

ゆっくりと5秒ほど押し離す。左右それぞれ、5~10回ほど繰り返す



※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

トマト

低カロリーながら、栄養成分が豊富で、美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。また、抗酸化作用を持つリコピンやβ-カロテンを豊富に含んでいます。リコピンの抗酸化作用は強力で、β-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍ともいわれています。また、β-カロテンは、体内でビタミンAへと変換され作用します。旬は5月下旬から8月頃。



※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