

8 August

CALENDAR

2023

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

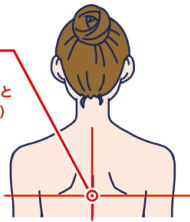
イチョウツボ
acupuncture point

今月のイチオシのツボ

今月のいちおしのツボは至陽（しょう）です。背中にあるツボで、腕を自然に下ろした状態の左右の肩甲骨（けんこうこつ）の下端を結んだ水平の線と、背骨（後正中線）が交差した位置にあります。自分で行う場合は、手を背中に回し、中指で気持ちいい程度に押しますが、人に押しってもらう方が良いでしょう。

至陽

肩甲骨の下端を結んだ水平の線と背骨（後正中線）が交差した位置



胸のつかえを取り除き、上腹部をすっきりとさせます。胃痛、嘔吐、胸やけ、頭痛、高血圧症など

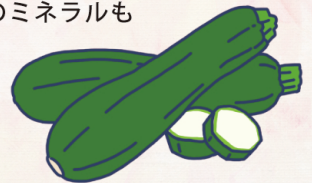
※不調のときは早めの受診をお勧めします。
※妊娠中の方は当院にご相談の上行って下さい。

==== 食事に漢方を取り入れよう ====

今月のおすすめ漢方食材

ズッキーニ

ウリ科カボチャ属のズッキーニは、約95%が水分ですが、ビタミンB群やミネラルを中心に多くの栄養素が含まれています。栄養素は、特に皮に多いため、剥かずに調理するのがお勧めです。ビタミンB群の中でも、とくに葉酸を多く含んでおり、体力を消耗しがちな夏場に摂取したい食材です。また、ビタミンC、ビタミンK、β-カロテン、カリウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富なため、疲労回復や代謝の効果が期待できます。旬は5～9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