

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

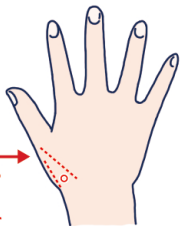
イチョウツボ
acupuncture point

今月のイチオシのツボ

今月のいちおしのツボは陽溪（ようけい）です。手にあるツボで、親指を上にして手を垂直にして手首までたどって、親指寄りにある2本のすじの真ん中のくぼみに位置します。右手の親指を左手のツボに当て、それ以外の指で手首をつかむようにして持ち、ゆっくり親指で押し揉みします。

陽溪

親指寄りにある2本のすじの真ん中のくぼみ



左右を替えて反対の手も同様に行います。頭痛、耳鳴り、目の充血、精神不安、手関節痛、腱鞘炎など

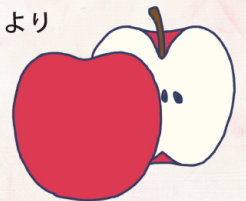
※不調のときは早めの受診をお勧めします。
※妊娠中の方は当院にご相談の上行って下さい。

食事に漢方を取り入れよう

今月のおすすめ漢方食材

林檎（りんご）

イギリスには「1日1個のりんごは医者いらず」という諺があり、古くから栄養価の高い食材として知られています。りんごに含まれるカリウムや食物繊維のペクチンは、ナトリウム（塩分）を体外に排出し血圧の上昇を防いでくれます。また、ポリフェノールの一種である「ケルセチン」はインフルエンザ予防に効果があるとする研究があります。りんごの皮は果肉より栄養豊富なため、そのまま食べる方が栄養素が多く摂取できます。旬は8月下旬～10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