

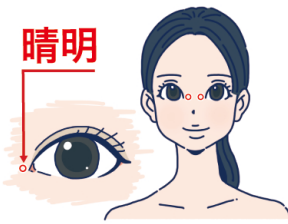
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 休診	2	3	4	5	6	7
8 休診	9 スポーツの日 休診	10	11	12	13	14
15 休診	16	17	18	19	20	21
22 休診	23	24	25	26	27	28
29 休診	30	31	1	2	3	4

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晴明（せいめい）です。顔にあるツボで、目を閉じた時に、目頭の内上方0.1寸（3mm程）のくぼみにあります。目を閉じ、利き手の親指と人差し指をそれぞれ左右のツボに当て鼻をつまむようにします。爪が目にあたらないように注意し、軽く円を描くように

1分ほど押します。視力やかすみ目の改善が期待できます。目の充血・腫れ・痛み、白内障、近視、視力低下、夜盲症など



※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

甘藷（かんしょ）

甘藷とはサツマイモのこと。数々の品種があり糖度の高いものは30度もあります。カリウムやカルシウム、ビタミンA、Cやマグネシウム、リン、葉酸といった栄養素を多く含み、その栄養バランスの良さから準完全食品と言われていています。サツマイモを切った時に出てくる白い液体はヤラピンという物質で、腸の働きを促進し、便を柔らかくして老廃物の排出を助けます。食物繊維も豊富なため合わせて便秘の予防・改善に役立ちます。旬は10月～1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