

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

イチオシ  
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門（ふうもん）です。背中上部にあるツボで、第二胸椎棘突起の下の縁と同じ高さで、後ろ正中線から左右それぞれ1.5寸（約4.5cm）外側に位置します。今回はドライヤーを使って温めます。ツボを中心に全体に心地よい暖かさを優しく当てましょう。

#### 風門

正中線から左右  
それぞれ1.5寸  
(約4.5cm) 外側



火傷に注意し1~2分温めます。「熱い」と感じた時はすぐ離してください。風邪の予防に効果が期待できます。

※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

フォーク ブロッコリー ナイフ

ブロッコリーは小さな花のつぼみが集まった「花蕾（からい）」という花茎の部分を食べます。栄養価が高く、特にビタミンCが豊富です。他にも、たんぱく質、ビタミンE、葉酸、カリウム、クロム、βカロテン、食物繊維など多くの栄養素が含まれています。また、スルフォラファンは、キャベツや菜の花などアブラナ科の野菜に含まれる辛味成分で、抗酸化作用や解毒作用、肝機能保護などの健康効果を示すことが確認されています。旬は11月～3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