

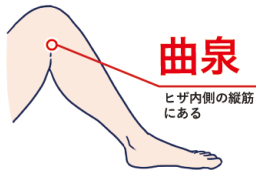
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	1	2
3 休診	4	5	6	7	8	9
10 休診	11	12	13	14	15	16
17 休診	18	19	20	21	22	23
24 31 休診	25	26	27	28	29	30

※12/30～1/3まで年末年始休暇いただきます。

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曲泉（きょくせん）です。足にあるツボで、ヒザを深く曲げた時にできるヒザ内側の曲がりジワの先端に位置します。右足のツボに右手の親指を当て、手でヒザ頭を包むように持ち、痛気持ち良い程度にゆっくりと押し、ゆっくりと離します。5秒程押すのを5回



**曲泉**

ヒザ内側の縦筋にある

繰り返します。左足も同様に行います。膝痛、めまい、月経不調、月経痛、おりもの膀胱炎、精神不安など

※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

🍴 菠薐草（ほうれんそう） 🍴

ホウレン草は、カリウムや鉄、βカロテン（ビタミンA）、ビタミンCなど豊富な栄養を含んでいます。カリウムには体内に蓄積されたナトリウム（塩分）を排泄し、鉄は貧血予防や虚弱体質の人に有効です。β-カロテンには抗酸化作用があり活性酸素の働きを抑えます。冬のホウレン草は、夏のホウレン草に比べ、ビタミンCを3倍多く含んでいます。食物繊維も多く、ダイオキシン類を体外に排泄促進する作用があることが明らかにされています。

※「ダイオキシン類の排泄促進に関する研究」(2000) 森田邦正(福岡県保健環境研究所)

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岡岡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