

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

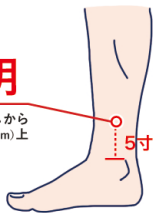
イチョウツボ  
acupuncture point

## 今月のイチオシのツボ

今月のいちおしのツボは光明（こうめい）です。足にあるツボで、脛（すね）の外側にあり、外くるぶしから上に5寸（約15cm）上に位置します。

ツボに手を当て、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回繰り返します。左足も同様に行います。肝の機能を調節して、視力を回復する効果が期待できます。眼痛、夜盲症、乳房脹痛、下肢麻痺、下肢痛など

光明

外くるぶしから  
5寸（約15cm）上

※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



鰯（ぶり）



鰯の栄養価は青魚の中でもトップクラス。カルシウムの吸収を助けるビタミンD、貧血予防の鉄分、コレステロールの代謝促進や肝機能強化が期待されるタウリンやEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）を豊富に含んでいます。EPAやDHAは人間の体内では作れない不飽和脂肪酸で、血液をサラサラにして、高血圧・血栓の予防が期待できます。また、脳を活性化させ学習・記憶能力の向上に役立つとされています。旬は11月～2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