

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

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太淵（たいえん）です。手にあるツボで、掌を上にして、手首の曲がりジワを親指側にたどった手首の付け根の凹みに位置します。反対側の親指をツボに当て、ゆっくりと呼吸をしながら、優しく5秒程押し、離します。これを5回ほど繰り返します。反対側

太淵

手首の曲がりジワを親指側にたどった付け根の凹み



も同様に行います。肺の気を補い、咳を止め、痰を取り除く効果が期待できます。咳、ぜんそく、手関節炎など

※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。

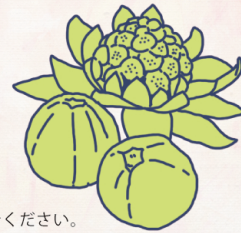
食事に漢方を取り入れよう
今月のおすすめ漢方食材

ふきのとう

栄養成分は、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、ビタミンA（β-カロテン）、ビタミンE（α-トコフェロール）、ビタミンK、葉酸を豊富に含んでいます。特有の香りはフキノリドという成分で、胃腸の働きをよくしてくれます。苦みは、フキ独特のフキノール酸、フキ酸やジカフェオイルキナ酸などのポリフェノールによるもので、抗酸化作用が高く、活性酸素を抑えて細胞の若返りを促す効果が期待できます。

旬は2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