

3 March

CALENDAR

2024

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
25	26	27	28	29	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 春分の日 休診	21	22	23
24 31 休診	25	26	27	28	29	30

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角孫（かくそん）です。頭部にあるツボで、左右の耳の上側の生え際あたりにあり、耳を前に折ったときにできる耳の上の角が頭に当たる部分に位置します。左右の人差し指または中指をそれぞれ左右のツボに当て、優しく5秒程グルグルと押し回し

ます。これを3回ほど繰り返します。視力を回復し、目のかすみを解消。首のこわばり、偏頭痛、歯痛、白内障など



角孫

耳を前に折った時の
耳の上の角が頭に
当たる部分

※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

桜エビ

桜エビは一尾がとても小さいため丸ごと食べることができ、多様な栄養素を容易に摂取することができます。

栄養成分は、たんぱく質、ビタミン類をはじめ、ミネラル類も豊富に含まれています。アスタキサンチンやグリシン、

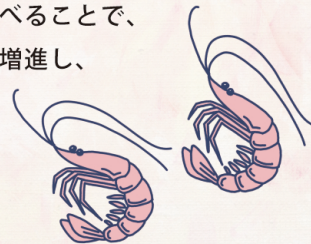
タウリン、DHA（ドコサヘキサエン酸）も多く含み、季節の変わり目である春先に食べることで、

腎の働きを整え、気力も体力も増進し、スタミナをつける効果が期待

できます。駿河湾の桜エビは

春と秋の年二回で春漁は

3月中旬～6月初旬頃。
※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