

4 April

CALENDAR

2024

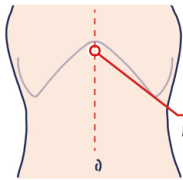
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	1	2	3	4	5	6
7 休診	8	9	10	11	12	13
14 休診	15	16	17	18	19	20
21 休診	22	23	24	25	26	27
28 休診	29 昭和の日 休診	30	1	2	3	4

イチャオシ  
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鳩尾（きゅうび）です。お腹の正中線上にあるツボで、胸の骨の下端から1寸（約3cm）下のくぼみに位置します。両手の中指の先をツボに当て、呼吸のリズムに合わせ、息を吐く時に押し、息を吸う時は戻します。

これを4〜5回繰り返します。心を穏やかにし、胸のつかえを取り除き、喘息を鎮める効果があります。精神不安、腹皮の痛み、かゆみ、ぜんそく、嘔吐、胃痛など



鳩尾

胸の骨の下端から  
1寸(約3cm)下の  
くぼみ

※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

ヨモギ

お灸の材料に使われるヨモギは、薬用にも食用にもなる日本のハーブです。一般的には、草もちや天ぷらにして食べます。栄養価は高く、鉄分、カルシウム、ビタミンB2、ビタミンK、カリウム、クロロフィル（葉緑素）などが豊富です。ビタミンKは「止血のビタミン」とも呼ばれ、出血した時の血液凝固を促進します。クロロフィルは、コレステロールを下げたり、貧血の予防・改善をしたり、整腸、消炎作用などの効果が期待されます。旬は3月〜5月。



※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