

5 May

CALENDAR

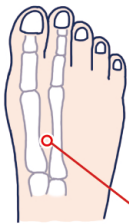
2024

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1	2	3 憲法記念日 休診	4 みどりの日 休診
5 こどもの日 休診	6 休診	7	8	9	10	11
12 休診	13	14	15	16	17	18
19 休診	20	21	22	23	24	25
26 休診	27	28	29	30	31	1

イチャシ
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太衝（たいしょう）です。足の甲にあるツボで、足の親指と人差し指の間を足首の方にたどり、両指の骨が接する場所のすぐ手前のくぼみの拍動部に位置します。親指で足の甲に対して垂直にゆっくりと5秒ほどかけて押していきます。これを4～5回繰り返します。胃の機能を



太衝

を改善し、脾の機能を高めます。めまい、頭痛、高血圧症、月経不調、遺尿、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。

食事には漢方を取り入れよう

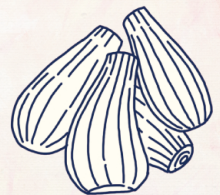
今月のおすすめ漢方食材

らっきょう

らっきょうは、生薬名「薤白（ガイハク）」という漢方薬に用いられ、「畑の薬」とも呼ばれます。ビタミンC、ビタミンB1、カリウム、水溶性食物繊維、アリシン、ナイアシンなどを豊富に含みます。アリシンはビタミンB1と結びつき、疲労回復効果を助けます。

ナイアシンは皮膚・粘膜・髪の毛を健康的に維持します。体を温める働きが強く、冷えによるトラブルの改善に役立ちます。

食べ過ぎると胃に負担がかかるため
1日5粒ほどが目安。
旬は5月下旬～6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国岡3丁目4番7号

TEL / 079-492-8100 (代)

診療時間

月～金
土曜日

8:30～17:30

8:30～12:30

休診日 / 日曜・祝日