

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

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列欠(れっけつ)です。手首にあるツボで、手首のしわからひじに向かって指2本分(1.5寸)上の親指側に位置します。反対側の手で手の甲に手を重ねるようにして親指をツボに当て、やや弱めから中くらいの強さで押します。これを4~5回繰り返します。頭部、

首、肩の調子を整え、咳、ぜんそく、のどの痛み、首の後ろの部分のこわばり、手の平のほてり、陰茎通など

## 列欠

手首のしわから  
指2本分(1.5寸)  
親指側



※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。

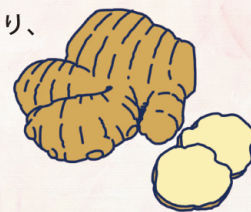
食事に漢方を取り入れよう  
今月のおすすめ漢方食材

生姜(しょうが)

生姜の主な栄養成分は、食物繊維と微量ミネラルで、マンガンとモリブデンが多く含まれています。

辛味と香り成分に防腐効果や強壮、利尿効果があるとされ、食欲を促し、消化を高めます。食べ過ぎると腹部の不快感、胸焼け、下痢、口や喉の炎症などが起こることがあります。また、生薬名「生姜(ショウキョウ)」として多くの漢方薬に用いられており、健胃、嘔吐、咳、むかつきなどに用いられます。

旬はハウス栽培の新生姜は6~8月、露地栽培は9~10月です。



※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