

7 July

CALENDAR

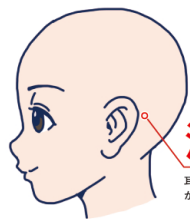
2024

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

イチョシ
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浮白（ふはく）です。頭部の耳の斜め後ろにあるツボで、耳の尖ったところから指1本分（1寸=2.0~2.2cm）後ろの筋肉の張ったところに位置します。両手の人差し指を左右のツボに当て、ゆっくりと押し込みながら円を描くようにグリグリと回し揉みします。



浮白

耳の尖ったところから指1本分後ろ

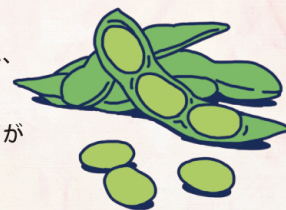
前回り30回と後回り30回行います。頭痛、耳鳴り、難聴、歯痛、頭頂部のこわばり、頸部リンパ節結核など

※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

🍴 枝豆（えだまめ） 🍴

枝豆は、大豆が未成熟のうちに収穫されたもので、完熟したものが大豆です。枝豆には食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミン類などが豊富に含まれています。特に大豆には少ないβ-カロチンやビタミンCが豊富です。大豆に含まれることで知られるイソフラボンやメチオニンは含んでいます。イソフラボンはポリフェノールの一種で女性ホルモンのエストロゲンの働きを補います。メチオニンは体内でグルタチオンやタウリンに変換され、コレステロールを減らす働きや肝機能改善作用、免疫増強作用などが報告されています。



※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