

8 August

CALENDAR

2024

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

イチオシ
ツボ
acupuncture point

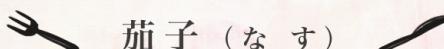
今月のイチオシのツボ

今月のいちおしのツボは陽白（ようはく）です。顔にあるツボで、目の中心を眉から指1本分（1寸=2.0~2.2cm）上にたどったところの骨のキワのわずかなくぼみに位置します。両手の中指をそれぞれ左右のツボに当て、気持ち良い程度に押した状態で、円を描くように回し押します。



まぶたが重だるい時や疲れ目に効果。
頭痛、めまい、眼痛、眼瞼けいれん、顔面神経麻痺、三叉神経痛など

※不調のときは早めの受診をお勧めします。
※妊娠中の場合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

茄子 (なす)



茄子には栄養がないと言われことがあります、ちゃんと食物繊維、カリウム、葉酸、ポリフェノールなどの栄養素を含んでいます。同じ夏野菜のきゅうり 100gあたりの栄養価を比較すると、食物繊維は2倍、カリウムは1.1倍、葉酸は1.3倍です。カリウムは余分なナトリウムを排出してくれる働きがあり、水分とともに体の熱を放出してのぼせやほてりを鎮める効果があるので、夏場にピッタリの食材です。また、皮の紫色にはナスニンという強力な抗酸化作用を持つポリフェノールの一種が含まれているので、皮はむかずに食べましょう。

※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 (法人本部)
〒675-1115 兵庫県加古郡稻美町国岡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