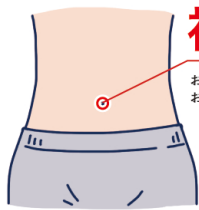


SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 休診	2	3	4	5	6	7
8 休診	9	10	11	12	13	14
15 休診	16 敬老の日 休診	17	18	19	20	21
22 秋分の日 休診	23 休日 休診	24	25	26	27	28
29 休診	30	1	2	3	4	5

イチャイチャ  
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神闕（しんけつ）です。お腹にあるツボで、ちょうどおへその真ん中に位置します。産まれる前は、へその緒で母体とつながっていた部分で、陽の気を補い、水分を排出する効果のあるツボです。カイロ等で温めることで、内臓の血液を温め、冷え性や寝冷えからくる下痢・



神闕

お腹にあるツボ  
おへその真ん中

腹痛の改善やリラックス効果などが期待できます。浮腫、下痢、腹痛、脱肛、てんかんなど

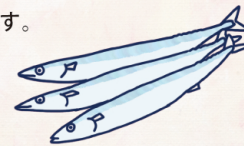
※不調のときは早めの受診をお勧めします。  
※妊娠中の方は当院にご相談の上行って下さい。

食事に漢方を取り入れよう  
今月のおすすめ漢方食材

秋刀魚（さんま）

秋の味覚を代表する秋刀魚は、江戸時代には「サンマが出るとアンマが引込む」と言われ、栄養価の高い食材として親しまれてきました。必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質のたんぱく質、鉄分、カルシウム、ビタミンA、ビタミンDや不飽和脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）、タウリンを豊富に含んでいます。脂の乗ったタンパク質が夏バテ解消に効果的。焼き魚にする時は、なるべく脂を落とさないように焼きます。

生秋刀魚の旬は9月末～10月の1ヶ月間ほど。



※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