

10 October

CALENDAR

2024

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

イチャオシ
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交（ようこう）です。足にあるツボで、すねの外側、腓骨の後で、外くるぶしから上に7寸のところに位置します。左右の親指をツボに当て、痛くない強さで5秒押すのを5回繰り返します。肝気のうつ滞を改善し、気の巡りを改善。心を穏やかにし、精神を安定

させます。精神不安、手足のひきつけ、顔のむくみ、胸や脇の張りによる痛み、腓骨神経痛、足の痛みなど



陽交

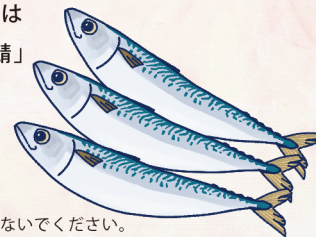
すねの外側、腓骨の後で、
外くるぶしから上に7寸
のところ

※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

秋鯖（あきさば）

鯖には良質のたんぱく質をはじめ、ビタミンD、鉄、亜鉛など多くの栄養素が含まれています。中でも注目目はDHA（ドコサヘキサエン酸）。DHAは不飽和脂肪酸の一種で、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす効果が期待でき、脂質異常症といった生活習慣病の対策にも有効だとされています。また、EPA（エイコサペンタエン酸）も含まれており、DHAとともに血液をサラサラにしてくれる働きがあります。鯖は獲れる時期によって「秋鯖」「寒鯖」と呼び名が変わります。10～11月の「秋鯖」は一番脂が乗る時期です。



※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（法人本部）

〒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