

11 November

CALENDAR

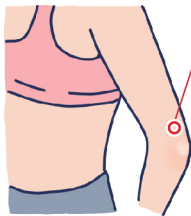
2024

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

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天井（てんせい）です。腕にあるツボで、肘を曲げ肘頭から上に向かって1寸（指幅1本分）にあるくぼみに位置します。反対側の手の中指をツボに当て20～30秒押します。もう一方も同様に行います。耳の聞こえをよくする、精神を穏やかにする、気の巡りを改善



天井

肘を曲げ肘頭から
上に向かって
1寸にあるくぼみ

して、できものを解消するなどの効果があります。難聴、片頭痛、頸肩腕痛、肘関節痛、上腕神経痛など

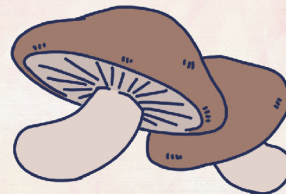
※不調のときは早めの受診をお勧めします。
※妊娠中の方は当院にご相談の上行って下さい。

＝ 食事に漢方を取り入れよう ＝

今月のおすすめ漢方食材

✂ 椎茸（しいたけ） ✂

椎茸の旬は春と秋の2回ですが、今は「菌床栽培」で作られているので、一年中食べられます。野生に近い「原木栽培」は多くの時間をかけて育てられ、特に旬の秋には香り芳醇で旨味成分のグルタミン酸が効いた美味しい食材です。椎茸は低カロリーですが、ビタミンD、B2、B6やミネラルが豊富です。また、椎茸特有の栄養成分である「エリタデニン」が含まれており、血中のコレステロール濃度を低下させる働きがあるため、高血圧や動脈硬化を予防できる成分として期待されています。旬は9月～11月。



※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