

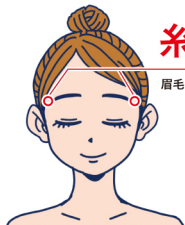
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 休診	2	3	4	5	6	7
8 休診	9	10	11	12	13	14
15 休診	16	17	18	19	20	21
22 休診	23	24	25	26	27	28
29 休診	30 休診	31 休診	1 休診	2 休診	3 休診	4

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糸竹空(しちくくう)です。顔にあるツボで、眉毛の外側のくぼみに位置します。親指をそれぞれ左右のツボに当て、斜め上に押し上げるように押します。痛気持ち良い強さで5秒押しして5秒離すのを4~5回繰り返します。

体内の熱を冷まし、視力を回復したり、精神を穏やかに鎮めます。頭痛、めまい、目の充血・腫れ・痛み、眼瞼けいれん、歯痛、三叉神経痛など



糸竹空

眉毛の外側のくぼみ

※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。

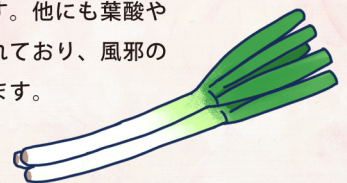
==== 食事に漢方を取り入れよう ====

## 今月のおすすめ漢方食材

🍴 長葱 (ながねぎ) 🍴

「根深ねぎ」や「白ねぎ」とも呼ばれ、太く白い部分が多いことが特徴です。栄養素は、緑色の部分には、ビタミンC、β-カロテンが豊富に含まれています。白い部分には、辛み成分の硫化アリルが含まれています。硫化アリルは、血液の凝固を防ぎ、サラサラにする効果や優れた殺菌作用、抗酸化作用があります。さらに、血中コレステロール値をダウンさせて、動脈硬化や心臓病の予防にも効果があるとされています。他にも葉酸やカルシウムなどが豊富に含まれており、風邪の予防などにも効果が期待できます。

旬は11月~3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