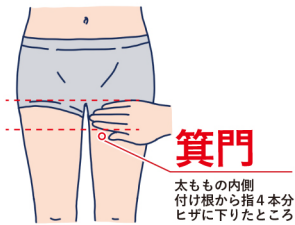


SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	1 元旦 休診	2 休診	3 休診	4
5 休診	6	7	8	9	10	11
12 休診	13 成人の日 休診	14	15	16	17	18
19 休診	20	21	22	23	24	25
26 休診	27	28	29	30	31	1

イチョウツボ  
acupuncture point

### 今月のイチオシのツボ

今月のいちおしのツボは箕門（きもん）です。足にあるツボで、太ももの内側にあり、付け根から指4本分ヒザに下りたところに位置します。この部位を指で触れると大腿動脈の拍動が感じられます。親指をそれぞれ左右のツボに当て、痛気持ち良い強さで5秒間押し、離すのを10回行います。



**箕門**

太ももの内側  
付け根から指4本分  
ヒザに下りたところ

体内の熱を冷まし、尿を出します。小便不通、遺尿、尿路感染症、鼠径部腫痛、大腿神経痛、片麻痺など

※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 ====

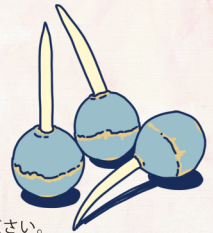
### 今月のおすすめ漢方食材

🍴 慈姑（くわい） 🍴

慈姑は縁起物の食材として正月料理や祝い膳などで親しまれてきました。栄養価が豊富で、タンパク質はサツマイモの5倍相当を含んでいます。また、カリウムの含有量も豊富で、余分な塩分（ナトリウム）と水分を排出します。骨や歯の形成に不可欠なリン、味覚を正常に保つ亜鉛も多く含んでいます。また、ビタミンB群のピオチンは、野菜類の中でもトップクラスの含有量です。

ピオチンは、皮膚などの健康を保つ作用があり、爪の強化や筋肉痛の緩和、疲労回復の効果が期待できます。

旬は11月～1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