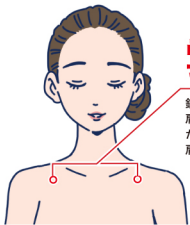


SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	31	1
2 休診	3	4	5	6	7	8
9 休診	10	11 建国記念の日 休診	12	13	14	15
16 休診	17	18	19	20	21	22
23 天皇誕生日 休診	24 振替休日 休診	25	26	27	28	1

イチオシ 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雲門（うんもん）です。肩にあるツボで、鎖骨（さこつ）の下の縁を肩に向かってたどっていくと肩口の手前にくぼみがあり、そこに位置します。人差し指と中指を重ねツボに当て、痛すぎず気持ち良いぐらいの強さでゆっくりと10回ほど押しします。反対側も同様に行います。10回×3セット



雲門

鎖骨の下の縁を肩に向かってたどっていった肩口の手前のくぼみ

行います。咳嗽(がいそう)、ぜんそく、肩背痛、五十肩、上肢挙上不能など

※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

芹（せり）

春の七草の一つでもある芹は、シャキシャキした食感と爽やかな香りの葉物野菜です。栄養価も高く、カロテン、葉酸、ビタミンC、カリウム、鉄などが豊富に含まれており、貧血予防の効果があります。少し感じる苦味はポリフェノールによるもので、強い抗酸化作用があり、活性酸素を抑え細胞の若返りを促してくれます。独特な香りはピラジンやオイゲノール等の香気成分によるもので、胃を丈夫にし、解熱、解毒にも作用するとされています。春の訪れを感じながら天ぷらや鍋を楽しんでみてはいかがでしょうか。旬 12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