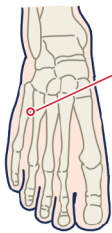


SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
23	24	25	26	27	28	1
2 休診	3	4	5	6	7	8
9 休診	10	11	12	13	14	15
16 休診	17	18	19	20 春分の日 休診	21	22
23 休診 休診 30	24 31	25	26	27	28	29

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足臨泣（あしりんきゅう）です。足の甲にあるツボで、足の薬指から足首に向かってたどり、小指の骨と交わる手前のくぼみに位置します。押しやすい手の指をツボに当ててやや強めに痛気持ちいいぐらいに押し回します。1回10秒ほど、2-3回ほど押します。経絡の通りをよくする。肝の異常な亢進を落ち着かせて、内風を鎮める、痰を除き、腫れを解消する。偏頭痛、めまいなど



足臨泣
足の薬指の骨と小指の骨が交わる手前のくぼみ


※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

独活（うど）

山野に自生するものや、野菜として栽培するものがあります。若芽は柔らかく香気があり食用にされます。漢方では独活（どっかつ）という生薬にも利用されています。収穫時期は冬と春で、春うどは香りが良く美味。栄養価は主成分が水分のため低いですが、機能性成分を多く含んでいます。苦味（アク）はポリフェノールの一種のクロロゲン酸で、抗酸化作用があります。フラボノイド、ジテルペンは、ガン予防や老化防止、体の調子を調える効果があります。また、ビタミン B2、C、ジアスターゼなども含まれます。旬 3月～5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