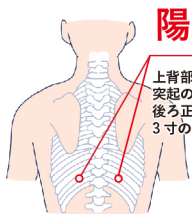


SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1	2	3	4	5
6 休診	7	8	9	10	11	12
13 休診	14	15	16	17	18	19
20 休診	21	22	23	24	25	26
27 休診	28	29 昭和の日 休診	30	1	2	3

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陽網（ようこう）です。背中にあるツボで、上背部の第10胸椎棘突起の下縁と同じ高さで、後ろ正中線から外側に3寸（指4本分）のところに位置します。背中のツボで押しにくいので、円皮鍼を貼るとよいでしょう。肝気のうっ滞を改善し、肝の機能を改善する。



陽網

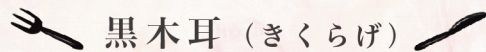
上背部の第10胸椎棘突起の下縁と同じ高さ、後ろ正中線から外側に3寸のところに位置

脾の機能を高めて、体内の余分な水分を排出する。腹痛、下痢、消化不良、黄疸、糖尿病、肋間神経痛など

※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



キノコ一種でクラゲのようなコリコリした食感が名前の由来。食物繊維、ビタミンB2、Dやカルシウム、マグネシウム、鉄分、カリウム、亜鉛を豊富に含んでいます。中でも、カルシウムの含有量はキノコ類の中でもトップクラスで、その吸収を促進するビタミンDも食品中でトップクラスです。不溶性食物繊維の含有量はゴボウの6倍。不溶性食物繊維の一種であるβグルカンには、キノコの細胞壁に多く含まれており、脂質や糖質の吸収を抑え、腸内環境を整え免疫を高める効果が期待できます。



※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