

6 June

CALENDAR

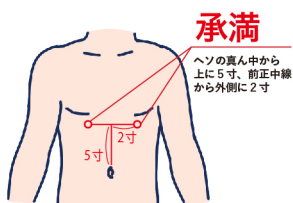
2025

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	1	2	3	4	5

イチャツボ
acupuncture point

今月のイチオシのツボ

今月のいちおしのツボは承満（しょうまん）です。お腹にあるツボで、へその真ん中から上に5寸（指幅4本+指幅3本）、前正中線から左右それぞれに外側に2寸（指幅3本）にあります。1ヵ所につき1回3〜5秒押して、パツと離し、しばらく余韻を感じ取ることを1〜2分繰り返します。力が弱すぎると十分な効果が発揮できない



場合もあるため、力加減はやや強めがよいでしょう。
胃痛、下痢、嘔吐、腹脹、吐血、食欲不振など

※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。

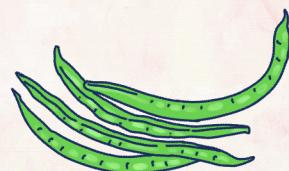
食事には漢方を取り入れよう

今月のおすすめ漢方食材

インゲン（いんげん）

インゲンはβ-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウム、ビタミンK、葉酸、ビタミンB群を含んでいます。なかでもアスパラギン酸は、疲労回復やスタミナ増強の効果が期待できます。また、レクチンは免疫を活性化する作用を持ち、免疫力を高めます。β-カロテンは油と一緒に摂取すると吸収率がアップします。インゲンの栄養を効果的に摂取するには炒め物や天ぷらなど油を使った料理がおすすめです。

ビタミンCは水溶性なので茹でる時は短時間にし、蒸し料理や電子レンジ調理がおすすめです。



※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