

8 August

CALENDAR

2025

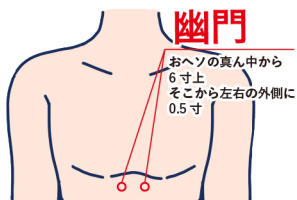
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	31	1	2
3 休診	4	5	6	7	8	9
10 休診	11 山の日 休診	12	13 休診	14 休診	15 休診	16
17 休診	18	19	20	21	22	23
24 休診 休診 31	25	26	27	28	29	30

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幽門（ゆうもん）です。お腹にあるツボで、おへソの真ん中から6寸（18～19cm）上にたどり、そこから左右の外側に0.5寸（親指の幅・1.5cm程）のところに位置します。人差し指と中指の腹を左右のツボにあて、少し内側に向かってゆっくりと押し込むようにして、優しく押します。胃の機能の改善

や嘔吐を止める効果が期待できます。下痢、嘔吐、上腹張痛など



※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。

食事には漢方を取り入れよう
今月のおすすめ漢方食材

葉唐辛子（はとうがらし）

葉唐辛子は、唐辛子の実が未成熟な状態で葉を食用とするもので、夏から秋にかけて旬を迎えます。実とは異なり、葉に辛味はなく、さわやかな風味が特徴です。緑黄色野菜の一種で、βカロテン、ビタミンC、ビタミンE等の栄養素が豊富です。他にも鉄やカリウム、カルシウムなどのミネラルも含まれ、唐辛子だけよりも栄養価が高い野菜です。主に京都や関西地方で食べられており、特に京都では「きごしょう」と呼ばれ、郷土料理として煮物や佃煮、おばんざいなど様々な料理に使われています。



※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