

9 September

CALENDAR

2025

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

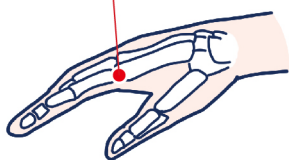
イチャシ
ツボ
acupuncture point

今月のイチオシのツボ

今月のいちおしのツボは三間（さんかん）です。手にあるツボで、人差し指の付け根の関節の親指側にあります。親指側から見て人差し指の付け根の関節のすぐ下のくぼみに位置します。人差し指と中指の腹を左右のツボにあて、ゆっくりと押し込むようにして押します。熱を下げて、腫れを抑える。腑を整え、下痢

を止める効果が期待できます。目の痛み、咽頭腫痛、鼻出血、下痢、ばね指など

三間



※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

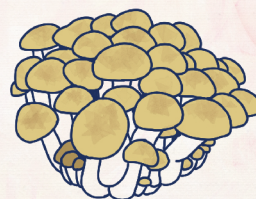
今月のおすすめ漢方食材



占地（しめじ）



地面を占領するほど一面に生える様子から漢字で「占地」と書きます。低カロリーでありながら、様々な栄養素を豊富に含む健康的な食材です。なかでも食物繊維が豊富で便秘解消や血糖値上昇を抑えます。キノコ類に多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、骨や歯の健康維持に必須です。他にもビタミンB群やカリウムなどを含んでいます。シメジは様々な料理に使いやすい食材ですが、豊富な栄養素を効率よく摂取するには、汁物や煮物にして煮汁ごと食べたり、電子レンジ調理をするのがおすすめです。



※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
土曜日

8:30～17:30

8:30～12:30

休診日 / 日曜・祝日