

10 October

CALENDAR

2025

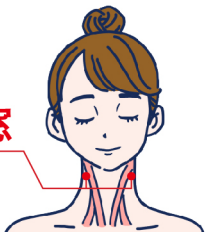
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1	2	3	4
5 休診	6	7	8	9	10	11
12 休診	13 スポーツの日 休診	14	15	16	17	18
19 休診	20	21	22	23	24	25
26 休診	27	28	29	30	31	1

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天窓（てんそう）です。首にあるツボで、のど仏（甲状腺軟骨上縁）と同じ高さであり耳の下から首筋にある太い筋肉の外脇に位置します。人差し指または中指を左右のツボにあて、ゆっくりと顔の方に押し上げるようにして押します。耳の聞こえをよくする。内風を鎮めて、精神を穏やかにする効果が期待できます。難聴、耳鳴り、咽喉腫痛、失声症、上肢痛など

天窓



※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

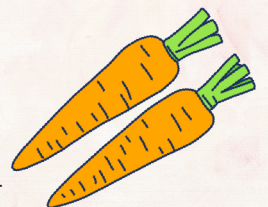
今月のおすすめ漢方食材



人参（にんじん）



ニンジンには、β-カロテン、食物繊維、ビタミン類、カリウムなどが豊富に含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAに変換されます。また、食物繊維は便秘改善に効果が期待できます。ビタミン類はVC・VB1・VB2・VB6などを含んでいます。これらは熱に弱いので生食が良いのですが、生のニンジンにはVCを破壊する酵素アスコルビナーゼが含まれています。アスコルビナーゼは熱や酸に弱いため、ニンジンサラダやジュースにする場合は、加熱調理やレモン汁などの酸を加えることで、その働きを抑えることができます



※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