

11 November

CALENDAR

2025

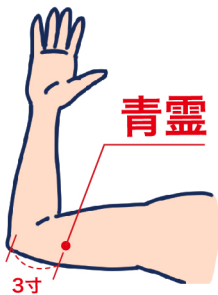
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	31	1
2 休診	3 文化の日 休診	4	5	6	7	8
9 休診	10	11	12	13	14	15
16 休診	17	18	19	20	21	22
23 勤労感謝の日 休診 休診 30	24 振替休日 休診	25	26	27	28	29

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青霊（せいれい）です。腕の内側にあるツボで、肘を曲げた時にできる横ジワを内側にたどり、次に出っ張りから肩に向かって上に3寸（指4本分）のところに位置します。片方の親指をツボにあて、10秒ほど回し押しをしていきます。

反対側も行います。経絡の通りを抑止、気の巡りを改善して痛みを止めます。頭痛、脇痛、目の黄疸、尺骨神経の痛み・しびれなど



※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



蕪（かぶ）



蕪は低カロリーですが、玉（実は胚軸という茎）と葉の両方が栄養豊富です。風邪予防や美肌効果が期待できるビタミンC、体内の水分バランスを整えるカリウム、消化を助ける食物繊維や胃もたれの改善が期待できる消化酵素ジアスターゼを含みます。

葉は玉以上に栄養価が高く、特にβ-カロテンやカルシウムが豊富です。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、目の健康維持や抗酸化作用に役立ちます。また、骨や歯の形成に必要なカルシウムも多く含みます。

玉と葉を一緒に調理し、栄養価を効率良く摂取しましょう。



※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