

12 December

CALENDAR

2025

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

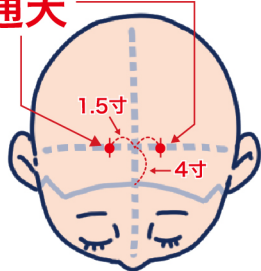
2026年1月4日まで

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通天(つうてん)です。頭にあるツボで、前髪の際から上に4寸(約12cm)上がり、前正中線から外側に1.5寸(約4.5cm)のところに位置します。ゆっくりと3秒ほどかけて押し、3秒ほどかけて離します。3〜5回行います。風邪を追い出し、体内の熱を冷まします。また、肺の気を巡らせ、鼻の機能を高めます。頭痛、片頭痛、頭重、めまい、鼻疾患など

通天



※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ください。

食事には漢方を取り入れよう

今月のおすすめ漢方食材

水菜(みずな)

京都原産の京野菜で、シャキシャキとした食感と独特の風味が特徴です。関西では「水菜」、関東では「京菜」とも呼ばれます。

低カロリーでありながら栄養豊富な緑黄色野菜で、特にビタミンC、K、葉酸を多く含んでいます。これらは、美肌効果や骨の健康維持、貧血予防に役立ちます。また、カリウムも豊富で、体内の余分なナトリウムを排出するため、むくみ解消や高血圧予防にも期待

できます。食物繊維も多く、腸内環境を整え、便秘改善にも効果的です。サラダや鍋物など幅広い料理で楽しめます。旬は12月〜3月。



※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