

1 January

CALENDAR

2026

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

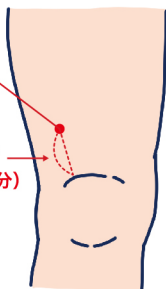
イチャツボ
acupuncture point

今月のイチオシのツボ

今月のいちおしのツボは陰市（いんし）です。足にあるツボで、太ももの前外側、膝より少し上の大腿直筋腱の外側にあります。膝の皿の上端の広い部分（膝蓋骨底）から3寸（指幅4本分）上がったところに位置します。経路を温め、寒邪を追い出したり、経路の気の流れをよくしたりして、痛みを止めます。腰の冷え

膝の冷え、下肢の冷え、
下腿無力、下肢麻痺、
大腿神経痛など

陰市

3寸
(指4本分)

※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



小松菜（こまつな）



小松菜は、江戸時代初期には、現在の東京都江戸川区小松川付近で葛西菜（かさいな）などと呼ばれ、広く栽培されていました。

冬の野菜として「冬菜」とも呼ばれ、特に関東地方のお雑煮には欠かせない存在でしたが、現在は施設栽培の発展により、一年中、市場に出回っています。ビタミンA（β-カロテン）、C、K、葉酸などが豊富です。また、カルシウム、鉄分、カリウムなどのミネラルも多く含み、骨や歯の形成、貧血予防、血圧調整に役立ちます。食物繊維も豊富で、健康維持に優れた野菜です。旬は12月～2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