

2 February

CALENDAR

2026

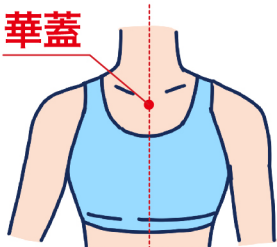
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 休診	2	3	4	5	6	7
8 休診	9	10	11 建国記念の日 休診	12	13	14
15 休診	16	17	18	19	20	21
22 休診	23 天皇誕生日 休診	24	25	26	27	28
1	2	3	4	5	6	7

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華蓋（かがい）です。胸にあるツボで、前正中線上の第一肋間と同じ高さの位置にあります。人差し指と中指を重ねて、垂直に軽く押し当て、3秒かけてゆっくりと押し込み、3秒キープしてからゆっくりと離します。これを3～5回繰り返します。痛気持ちいい力加減で行いましょう。胸のつかえを

華蓋



前正中線

取り除き、胸部の調子を整えます。
咳嗽、ぜんそく、胸痛、
のどの痛みなど

※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



野沢菜（のざわな）



野沢菜は、高菜や広島菜と並ぶ日本三大漬菜の一つです。

江戸時代に、野沢温泉村の健命寺の住職が、京都から持ち帰った天王寺蕪の種を寺の畑に蒔いたことが始まりとされています。

葉と茎が大きく成長するのが特徴で、主に漬物として利用されます。

カリウム、ビタミンC、βカロテンを豊富に含み、カリウムは体内の余分な塩分を排出するのを助け、ビタミンCやβカロテンは抗酸化作用や免疫力向上に効果があると

されています。冬の食卓に欠かせない

保存食として重宝されています。

旬は11月から2月頃。

※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