

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

イチョウツボ  
acupuncture point

### 今月のイチオシのツボ

今月のいちおしのツボは禾膠（かりょう）です。顔の鼻の穴の下にあるツボで、鼻と唇の間にある縦の溝の midpoint から親指の幅の半分（約0.5寸）左右の外側に位置します。左右のツボに人差し指を当て、気持ち良い強さでゆっくりと鼻孔に向かって斜め上に押し上げるように3秒間押します。これを5回繰り返します。

禾膠



鼻ポリープ、鼻炎、鼻出血、鼻づまり、歯痛、顔面神経麻痺など

※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。

==== 食事に漢方を取り入れよう ====

### 今月のおすすめ漢方食材



クレソン



肉料理の付け合わせとして知られているクレソンは、ヨーロッパ原産のアブラナ科の野菜で、日本には明治時代に入ってきたと言われていいます。シニグリンという成分による独特のピリッとした辛みとほろ苦さが特徴です。CDC（米国疾病対策センター）が発表した「最も栄養価の高い野菜」ランキングで1位になっており、ビタミン（特にA・C、K、葉酸）やミネラル（カリウム、カルシウム、鉄など）が豊富で、抗酸化作用のあるβ-カロテンや抗がん作用が期待されるイソチオシアネートを含んでいます。旬は3月から5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 8:30～17:30  
土曜日 8:30～12:30

休診日 / 日曜・祝日