

4 April

CALENDAR

2026

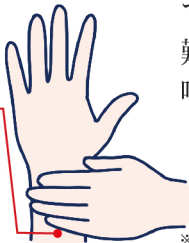
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	1	2	3	4
5 休診	6	7	8	9	10	11
12 休診	13	14	15	16	17	18
19 休診	20	21	22	23	24	25
26 休診	27	28	29 昭和の日 休診	30	1	2

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支溝（しこう）です。腕にあるツボで、手首の横ジワから肘に向かって指幅4本分（3寸）に位置します。親指の腹で、痛気持ちいい強さで5秒ほど押します。これを3～5回繰り返します。体内の熱を冷まし、耳の聞こえをよくします。また、上がった気を下降させ腸を潤し、便秘の改善が期待

支溝



できます。頭痛、めまい、難聴、急性失声症、熱病、嘔吐、肩背痛など

※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



土筆（つくし）



明治時代の医師・薬剤師である石塚左玄は著書『食物養生法』の中で「春は苦味」とし、冬の間に溜まった老廃物を解毒するよう指南しています。土筆は苦味やアクがあるため、茹でて水にさらすなどの下処理をしてから、和え物、佃煮、卵とじ、天ぷらなどに調理します。栄養価が豊富でビタミンEは野菜の中でもトップクラス。β-カロテンはブロッコリーやオクラなどよりも多く、カリウムはホウレン草に匹敵するほどの量です。土筆と同じ地下茎から生えるスギナは、「問荆（もんけい）」という生薬にも利用されます。旬は3月～4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岡岡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