

5 May

CALENDAR

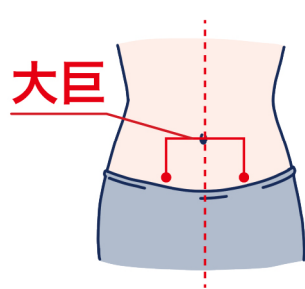
2026

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	1	2
3 憲法記念日 休診	4 みどりの日 休診	5 こどもの日 休診	6 振替休日 休診	7	8	9
10 休診	11	12	13	14	15	16
17 休診	18	19	20	21	22	23
24 休診 31 休診	25	26	27	28	29	30

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大巨(だいこ)です。腹にあるツボで、下腹部のへその中央から下に2寸(指幅3本分)下がり、前正中線から左右の外側に2寸離れたところに位置します。親指の腹をツボに当て左右同時に5秒かけてゆっくりと息を吐きながら押し込み、5秒休めます。5~6回繰り返します。下腹痛、下痢、便秘、鼠径部痛、小便不利、心悸亢進、不眠、手足の麻痺など



便秘、鼠径部痛、小便不利、心悸亢進、不眠、手足の麻痺など

※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

🍴 大蒜 (にんにく) 🍴

大蒜は古くから薬膳や漢方の分野で重要な食材として利用されてきました。生薬の大蒜(たいさん/だいさん)は、球根部分を生または乾燥させて用います。料理に使えば深いコクと香りを加えます。特有の風味成分だけでなく、栄養価も高く、ビタミンやミネラルも豊富に含むスタミナ食材です。中でもアリシンという成分を多く含んでおり、疲労回復や免疫力向上に効果があります。また、アリシンは加熱することでスコルジニンという成分に変化し、これは血行促進や滋養強壮に役立つとされています。



旬は5月中旬~6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