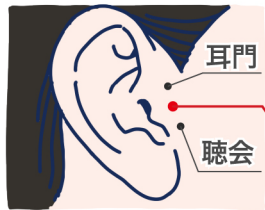


SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	1	2	3	4	5	6
7 休診	8	9	10	11	12	13
14 休診	15	16	17	18	19	20
21 休診	22	23	24	25	26	27
28 休診	29	30	1	2	3	4

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聴宮（ちょうきゅう）です。耳にあるツボで、耳の前にある三角形の突起（耳珠）の前にあり、口を軽く開けた時にできる「くぼみ」に位置します。口を軽く開けた状態で、人差し指または中指の腹を当てて、頭の方に向かって5～10秒ほど優しく円を描くように刺激します。難聴、耳鳴り、中耳炎、など耳全般の不調改善、歯痛、精神不安など



**聴宮**

※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

紫蘇（しそ）

紫蘇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。生薬の蘇葉（そよう）は、葉の部分を乾燥させて用います。料理に使えば爽やかな香りと彩りを加えます。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健康食材です。中でもペリラルデヒドという成分を多く含んでおり、抑菌作用や食欲増進に効果があります。また、紫蘇にはロズマリン酸という成分も含まれており、これはアレルギー症状の緩和や抗酸化作用に役立つとされています。旬は6月～8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