

7 July

CALENDAR

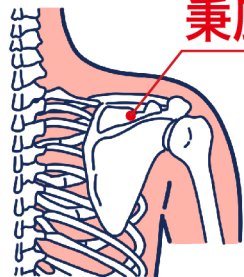
2026

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	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 海の日 休診	21	22	23	24	25
26 休診	27	28	29	30	31	1

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乗風（へいふう）です。肩にあるツボで、背中の肩甲骨の上の縁（肩甲棘）のほぼ中央上部に位置します。人差し指か中指の腹を当て呼吸に合わせて3〜5秒かけ、気持ち良い強さで垂直に押しもらい、ゆっくり戻してもらうのが効果的な押し方です。5回ほど行います。経絡の通りをよくする。



乗風

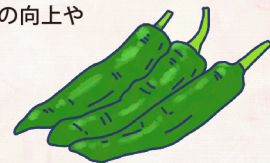
気の巡りを改善して痛みを止める。肩の痛み、腕のしびれなど

※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

🍴 獅子唐（ししとう） 🍴

獅子唐は、古くから栄養価の高い夏野菜として重宝されてきました。先端の形が獅子の頭に似ていることからその名がついたとされます。独特のほろ苦さと鮮やかな緑色が特徴です。ビタミンCやカリウムを豊富に含む、非常に優れた健康食材です。なかでもカプサイシンという成分を微量に含んでおり、代謝の促進や食欲増進に効果があります。また、獅子唐にはβ-カロテンも豊富に含まれており、これは体内でビタミンAに変換され、免疫力の向上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