

8 August

CALENDAR

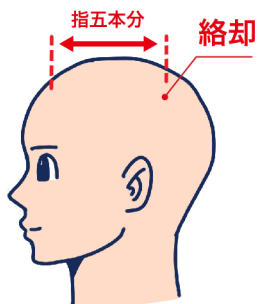
2026

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

イチャツボ
acupuncture point

今月のイチオシのツボ

今月のいちおしのツボは絡却（らっきゃく）です。頭部にあるツボで、前髪の生え際の中央から指5本分後ろへ進み、そこから左右外側へ指2本分（1.5寸）離れたところに位置します。中指の腹を当て、呼吸に合わせて3～5秒かけて心地よい強さで押し、ゆっくり力を抜くのが効果的。5回ほど行います。頭部の経絡



の流れを整え、滞った熱や氣を鎮めます。めまい、耳鳴り、頭痛、鼻づまり、精神不安、視力低下など

※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。

食事には漢方を取り入れよう

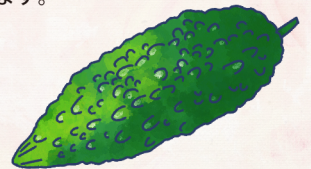
今月のおすすめ漢方食材



ゴーヤ（ごーや）



ゴーヤは、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。表面がイボに覆われた独特の外観が特徴で、和名では「苦瓜（にがうり）」と呼ばれます。独特の強い苦み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。特にモルデシンという苦み成分を含んでおり、消化液の分泌を促して食欲を増進させる効果があります。また、ゴーヤには食物繊維も豊富に含まれており、整腸作用や血糖値の急激な上昇を抑えるの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