

9 September

CALENDAR

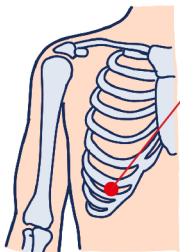
2026

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

イチャシ
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日月（じつげつ）です。
前胸部にあるツボで、乳頭の真下、肋骨の下から2番目の骨（第7肋骨と第8肋骨の間）の縁にある凹みに位置します。中指に人差し指と薬指を添え、中指をツボに当て、やや体の中心に向かって斜め上に4〜5秒かけてゆっくりと息を吐きながら押し込みます。胃の機能を改善して、上がった気を降下させます。肋間神経痛、嘔吐、胸やけ、しゃっくり、黄疸など



日月

※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

青梗菜（ちんげんさい）

青梗菜は炒め物や煮物などさまざまな料理に使われます。根元がふっくらと膨らんだ、しゃもじのような独特の外観でクセのない淡白な味わいと、熱を通して失われにくい鮮やかな緑色が特徴です。ビタミンCやカリウム、β-カロテン、カルシウムを豊富に含む優れた健康食材です。アブラナ科特有の強い抗酸化作用や免疫力を高めるイソチオシアネートという成分を含んでいます。整腸作用や生活習慣病の予防に役立つ食物繊維も豊富です。旬は9月〜12月頃（ハウス栽培により一年中流通しています）。



※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