



重度な外反母趾から軽度な外反母趾・巻き爪・足の痛み・むくみ など

外反母趾“異変”の放置が“後悔”へ コンプレックスになる前に早期改善

「我慢できるけど、痛みや違和感が…」[もう曲がっているけど、痛くない]等、外反母趾をそのままにして足をかばいO脚や寝たきりといった、重大症状に発展することも…。近畿圏で初となる“外反母趾”の手技矯正で多くの症例を改善してきた同院では、手技矯正の特徴である“それぞれの状態に合わせた効果的な治療”が可能で、痛みが少なく治療効果は大きい。遠くは沖縄・広島・静岡からわざわざ通う人もいます。1月からは日曜診療も始まるので、まずは気軽に相談してみてください!



「オシャレな靴が履けるようになりました!」との弾んだ声を聞くことにやりがいを覚える木方先生。夜10時までの診療時間も、忙しい女性には嬉しい!(要予約)

改善エピソード
外反母趾を長年治療せずに我慢しているうちに腰や背中にも違和感がでるようになった。足を調整していくようになって足の痛みや肩の痛みまで改善された。(30代女性)

【茨木】大阪外反母趾センター (ありがとう鍼灸整骨院内)

茨木市舟木町5-3 シャルマンコートモリ1F
 営/11時~14時、17時~22時
 (土曜 9時~12時、16時~19時)
 日曜祝日・水曜午後 定休
 ※1月17日・31日は11時~17時まで営業
072-638-5777
<http://www.kikata.info/>



特典 新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で(1月末まで)
 外反母趾矯正が**50%OFF**
 ・片足(30分)……………8,640円→**4,320円**
 ・両足(60分)……………16,200円→**8,100円**
 ・初診料……………1,100円→**無料**
 詳しくはWEBでチェック! ※要予約



冷え性・筋肉疲労・冷えによる肩こり腰痛 など

改善しない体の痛みや不調は “尻コリ”を試してみよう

寒さや姿勢の悪さで骨盤周りがこると、血流や神経の巡りが滞り、痛み、だるさ、むくみといった不調の原因に。とくに尻の筋肉(梨状筋)は、上半身や股関節を支えるため、硬くなりやすい。梨状筋を中心に手技のみでしっかりとほぐしていくことで、骨盤の歪みも整いやすくなり、むくみや冷え対策に。坐骨神経痛改善などにも効果が期待できる。

特典 「シティライフを見た」で(1月末まで)
 ・【通常】初検料1,000円+施術料5,500円→**2,000円**

【高槻】トータルセラピー Ecru (エクル)
 高槻市萩之庄5-2-1
 野田マンション305号
 営/10時~21時
 完全予約制 P有 不定休
072-669-2739
www.wellness-g.jp/index.php/shop/top/aotaketakutuki



肩こり・腰痛・頭痛・耳鳴り・眼精疲労・めまい・睡眠障害 など

スマホ首や猫背は要注意 ひどくなる前に歪みを改善、健康な体へ

慢性的なうつむき姿勢や足を組む、同じ手で荷物を持つ、など日常生活で背骨や骨盤は歪み、その歪みが肩こり・頭痛・耳鳴り、めまいなどの不調を引き起こすそう。カイロプラクティックは根本から改善し、痛みを作らない健康な体を取り戻してくれるので「通いだして驚くほど体が楽になった!」との声が多い。些細な不調も原因があるはず。まずは相談してみてください。

特典 「シティライフを見た」で
 ・施術料5,500円→**2,500円**
 ・ペア施術 → **CLポイント500pt**
 (1月末まで・要予約・新規の方)

**【高槻】クリニカルカイロ
~陽だまり~ 高槻院**
 高槻市高槻町13-5
 牧ビル303
 営/10時~21時
 完全予約制 日曜定休
072-685-7850
www.wellness-g.jp/index.php/shop/top/takatuki



Question

寒い時季、いつにも増してつらくなる
肩こり・首の痛み・背中中のハリの原因は?

長時間の同じ姿勢で血流不全へ スマホやパソコンも要注意!

最近の症例で一番多いのが、スマホやパソコンを使用時の距離や姿勢が引き起こす首や肩・背中中のコリや痛みです。長時間の同じ姿勢が、血流を悪くし、全身への血の巡りを鈍らせ、肩こりや首や背中中の痛み、頭痛や腕のしびれといった症状が発生しやすくなります。「その症状に覚えがある…」という方、モニターを見る時はできるだけ姿勢を真っ直ぐにして見るようにし、前のめりにならないようにすると、同時に、姿勢を変え、肩を上下に動かしたり、首を回すなどの簡単な運動で筋肉を伸ばすようにしてください。

姿勢を良くする一時的な対処だけではなく、カラダの歪みを整える根本解決により慢性化していた症状は改善されます。なかなかスッキリしない時は、気軽にご相談を。

先生に聞きたいことを募集します
 みなさまの日常の生活で気になっている健康についての質問・疑問をお寄せください。
 「教えて健康」係まで info@citylife-new.com

イネイト整体サロン南茨木
 田中 耕太郎先生

北摂で 評判の

健康スポット

寒い季節、より一層辛くなる肩こり、首の痛み、頭痛について、無痛療法で症状の原因を根本から改善してくれると評判の「イネイト整体サロン南茨木」の田中 耕太郎先生にお聞きしました。



肩こり、腰痛、股関節の痛み、膝の痛み、慢性的な疲れなど

「我慢」は痛みの悪循環 痛みにも敏感な方、妊婦の方も安心 イネイト無痛療法でカラダの基から整える

「神経伝達異常」や「血流異常」が起こす、首や肩の痛み、肩こり・腰痛の悩みを無痛の「イネイト整体療法」で症状を改善している同院。「我慢し続けても改善されない痛みは、原因を解決すれば治ります。」という院長。カラダの自然治癒力を高めるイネイト療法は、カラダの基を本来の姿に戻していくので、カラダへの負担や刺激が極めて少なく慢性症状の解決に効果的なのが特徴。多くの妊婦さんも安心して通っている。まずは、現状から相談してみてください!

**【南茨木】
イネイト整体サロン南茨木**
 茨木市東奈良2-18-15
 ネオハルス浅川101
 営/9時~18時
 日・祝定休 12/29~1/4休み
 P2台
072-601-1157
<http://innate-ibaraki.com/>



Menu
 ・初診料(初回のみ)・2,000円
 ・回数券(5回分)・18,000円
 ・施術料(一般)……3,800円
 ・施術料(小学生以下)3,000円
 ※要予約
特典
 「シティライフを見た」で (1月末まで・要予約・新規の方)
 ・初診料2,000円→**無料!**

商工会・商工会議所通信

商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのかわからないという人も少なくないのでは? そんな商工会議所の活動を今月も紹介します!

茨木商工会議所

創業者 向けの異業種 交流会 開催

先輩起業家の創業体験、PRタイム、名刺交換交流会など、創業に関する多彩な3時間。あらゆる創業に関する方を集めます!

「創業」という
テーマに
絞った交流会

- 日 時:平成28年1月23日(土) 14:00~17:00
- 会 場:茨木商工会議所(立命館いばらきフューチャー プラザ1階)
- 対 象:創業希望者、創業5年までの方、創業者向けの事業者など
- 参加費:1,000円/人
- 主 催:茨木商工会議所
- 申込み:茨木商工会議所ホームページからどうぞ!

高槻商工会議所

目商簿記 模擬試験&試験直前 ポイントチェック講義 2級・3級を同時開催

実施日時 2月20日(土) 9時30分~16時30分
会 場 高槻商工会議所 3階 会議室
受講料 4,000円(教材費および消費税込み)
定 員 各30名(先着順。最低開講人数に達しない場合、中止することがあります)
締め切り 2月17日(水)まで
お申込み 高槻商工会議所のホームページから申込書を印刷し、必用事項をご記入の上、窓口、FAX、E-mailにてお申込みください。

■問い合わせ・申込:高槻商工会議所企画総務課
 〒569-0078 高槻市大手町3-46
072-675-0484 FAX072-675-3466
 E-mail:kentei@takatsukicci.or.jp HP:<http://www.takatsukicci.or.jp/>

摂津市商工会

まぢゼミ お店の人が教えてくれる! 摂津 まるごと まぢゼミ

受講料無料!

一部材料費が必要な場合があります
 いま全国で実施されている「まぢゼミ」が
 摂津市でも開催されます。

「まぢゼミ」とはお店の人が講師となって、プロならではの知識やノウハウを少人数制の「ゼミ形式」で教えてくれる参加費無料(一部要材料費)のイベントです。安心して受講いただくため、お店からの営業行為は一切ありません。

※参加店の詳細やチラシは随時アップします

Facebook 摂津まぢゼミ
 摂津市商工会某職員ふるぐ



■お問合せ:摂津市商工会 摂津市南千里丘4-35
06-6318-2800 <http://settsu-sci.jp/>