

神戸 阪神間で 評判の

# 健康スポット

日頃、気になっていたカラダの不調をそのままにいませんか？  
その不調が慢性的になる前に、専門家に早めの相談を。毎日少しでも健康に楽しく過ごせるよう、改善の一步を踏み出してみませんか。

「姿勢は正しく」姿勢を矯正することで楽に、  
体調維持には健康体操やウォーキングを。

誰もが望む健康。でも若い時、元気な時はつい頑張りすぎてしまうものです。健康を害してからは、なかなか元に戻すのは時間がかかるもの。現代病として多く見られる症状のストレートネック、冷え性、慢性的な肩凝り、腰痛の大半は、仕事、家事、勉強、過度のスマホ使用などによって生じる可能性がります。それらの要因としては、①精神的なストレス、②猫背を含む、脊椎、歪みなどが考えられます。これらは、血、リンパ、気の巡りを良くすれば緩和されるものが非常に多く、あわせて姿勢を矯正することでかなりの割合で楽になります。気になる方は専門院に相談してみください。

血液の中の酸素や栄養は、毛細血管の壁を通じて細胞組織に送られ、二酸化炭素やその他の老廃物は組織から血管内に送られています。毛細血管が全身に張り巡らされてはじめて細胞の隅々まで必要な栄養やホルモンなどが行き渡ります。運動を続けることで筋肉量が増え新しく増えた筋肉に毛細血管が伸びて増殖するのです。毛細血管の70%が集まっている手足を小刻みにぶるぶるとふるわせる

底冷えするこの時期冷え症の改善にも効果的  
血流を良くする毛管運動

毛管運動が効果的。あおむけで行えるので寝る前や起き掛けに行うと良いでしょう。全身の血液循環も良くなり冷え症も改善していきます。一度お試しください。



Point

- 手足を肩幅に広げて垂直に上げる。
- 手は肩幅、足は腰幅に合わせる。
- その状態で手足を細かくふる。
- 朝夕1回、1分～2分行うと効果的。



アカデミック整体 院長 久仁夫先生  
キャリア約40年を誇る、鍼灸師や柔道整復師などの多数資格を所持。学会での講師歴の他、市民向け健康講座にて講義指導も行う健康に精通したベテラン。



Point

- 普段から姿勢をよくするために骨格、骨盤の位置に気をつけながら、健康体操やウォーキングを無理のない範囲で続けましょう。
- 痛む部分だけではなく、身体全体のバランスを整えることが大切です。



太田整体院 院長 太田和幸先生  
誠実な人柄とやさしい口調、的確な施術で多くの患者からの信頼も厚い太田先生。東洋の経絡手技療法と西洋のオステオパシーを融合させた独自の手法で、コリを解消した上で骨格のバランスを整えてくれると評判。また、先生は「姿勢は生き方の表れ」をモットーに整体施術と健康古武道体操も教えている。



「全国冷え症研究所」西宮分室で女性の先生がいるのも安心。超短波治療・足湯浴・オイルマッサージ・矯正などを組み合わせて、冷えが招く多くのトラブル予防に努めてくれる冷えのスペシャリスト。

**【JR西宮】アカデミック整体 (あずま接骨院併設)**  
西宮市松原町4番12号 あずまビル1階  
営/平日8時半～12時半  
15時～19時15分  
土曜8時半～15時 日祝定休  
Pあり 完全予約制  
☎0798-36-1950  
http://azuma-bone.com/

冷え・自律神経の乱れ・不定愁訴・関節痛・神経痛・肩こり・ぎっくり腰など

## 「痛み改善」に秀でた実績豊富 あらゆる痛みを徹底アプローチ

手技、鍼灸、物理療法、リンパマッサージなどを、症状を見極めて最適な施術法で短期改善に導く同院。慢性的な坐骨神経痛、関節痛、五十肩、ヘルニアなどあらゆる「痛み」に対応し、自律神経失調症などの改善実績も多数。駅からも近く、高齢者や主婦、会社員、スポーツに打ち込む学生など幅広い層が通っている。スタッフは医師監修の勉強会などにも参加する健康のプロ集団のため安心だ。

利用者の声

- 「手足が冷たい」「身体が冷えてなかなか寝付けない」「身体が疲れやすい」といった不調が、施術を受けると夜ぐっすり眠れるようになり、すっかり元気に！手足の冷えも改善され、風邪も引きません。(37歳女性)
- 「手足が冷たい」「身体が冷えてなかなか寝付けない」「身体が疲れやすい」といった不調が、施術を受けると夜ぐっすり眠れるようになり、すっかり元気に！手足の冷えも改善され、風邪も引きません。(37歳女性)
- 「手足が冷たい」「身体が冷えてなかなか寝付けない」「身体が疲れやすい」といった不調が、施術を受けると夜ぐっすり眠れるようになり、すっかり元気に！手足の冷えも改善され、風邪も引きません。(37歳女性)

**Menu**  
●初検料…2,000円  
●施術料…5,000円

**特典**  
「シティライフを見た」で  
●初検料無料  
(2月末まで・新規の方のみ・要予約)

肩こり・首痛・腰痛・膝痛・背骨や骨盤の歪み、猫背、O脚 など



肩痛や腰痛、膝痛などの予防及び回復促進のための各部位集中トレーニングと全身のバランス調整を促すメニュー、「パーソナルトレーニングコース」を新設。ぜひ、体感して

**【芦屋】太田整体院 経絡オステオパシー**  
芦屋市西山町3-9  
受/月曜～木曜10時～20時  
日曜10時～18時  
金(3月まで研修のため)土・祝定休  
その他不定休あり 近隣コインPあり  
予約優先  
受付は終了時刻の1時間前まで  
☎0797-80-7358  
http://otasetaitain.jimdo.com/

## 幅広い世代の痛みやコリを 痛くない独自の手法で改善

筋肉と神経の痛みをほぐして脊椎の歪みを矯正する西洋のオステオパシーと、東洋の経絡手技を融合させた独自の手法で、身体全体のバランスを調整。丁寧な施術で、首・背中・腰の頑固なコリや痛み、身体の歪み、O脚、猫背などを改善してくれる。太田院長は元教員で、誠実な人柄と優しい口調も患者さんに好評。学割コースも導入し、勉強やスポーツで忙しい子どもたちのサポートにも力を入れている。

**Menu**  
●経絡オステオパシー  
一般コース(50分)5,000円  
●経絡オステオパシー  
学割コース(30分)3,000円  
(中・高・大学生は学生証要提示)  
●パーソナルトレーニングコース  
(30分)………2,000円

**特典**  
「シティライフを見た」で  
●経絡オステオパシー  
一般コース(50分)を  
………4,000円  
(2月末まで・要予約・新規の方のみ)

## シワ取り タルミ取り

最新のシワ取り注射「アルカミド」  
〈シワの長さ1cmにつき10万円(消費税別)5年保証付〉  
5年以上の持続効果がある非吸収性の注入治療で、眉間や額、ほうれい線などの深いしわも治療できます。注射のみの施術で、時間は10分程度です。

おかげさまで 27周年

**タルミ取り「フェイスリフト」**  
ミニリフト 〈頬のタルミ取り 70万円(消費税別)〉  
フェイスリフト 〈頬+あごのタルミ取り 100万円(消費税別)〉  
トータルリフト 〈頬+あご+首のタルミ取り 120万円(消費税別)〉

**切らない最新の豊胸術「アクアフィリング」**  
〈アクアフィリング 1cc 3,000円(消費税別)〉※現金・カード・信販・ローン・クレジット  
注射のみの施術でグラマラスなバストを作ることができる最新のアクアフィリングは、柔らかさ、触った感触がとても自然で、5～8年の長期的な効果があります。(ハイアコープでの施術は1cc2,000円(消費税別))

**脂肪吸引** 〈腹部全体120～144万円(消費税別)〉  
太もも1カ所 50～60万円(消費税別)

**ワキガ多汗症完全完治**  
〈ワキガ完治手術 両ワキ38万円(消費税別)〉

**二重まぶた**  
〈埋没法両目1点止め 3万円(消費税別)〉

**イレズミ除去レーザー治療**  
〈長さ1cmにつき 施術1回ごとに1万円(消費税別)〉

**あさひ美容外科** 全国10院共通・携帯OK  
☎0120-889-480  
【大阪梅田院】 阪急梅田駅 東へ徒歩5分  
【HP】www.asahi-biyou.or.jp

## 肩こりと不妊のケアはここにおまかせ 有効率93%の「肩甲骨がし」が人気

「1回で良くなった」「出会えてよかった」と喜びの声が多い同院。自分では動かしにくい肩甲骨周辺を「引く、揉む、伸ばす」ことで正しい動きを体にしみこませ、気持ちよく受けられる。一度でも動きを覚えれば疲れ知らずのボディメイクが可能に。気軽に相談を。

**【阪神・JR西宮】サン鍼灸院**  
西宮市六湛寺町9-33 4F  
受/平日10時～19時 予約優先  
土曜10時～14時 日祝定休  
各種保険取扱い 日祝定休  
☎0798-35-1189

**施術料**  
●初診料………2,000円  
●鍼灸マッサージ………6,000円  
●30日間定額プラン………20,000円  
●New 定額プランライト 12,000円

**特典**  
「シティライフを見た」で  
●鍼灸マッサージ………6,000円→4,000円  
(3月末まで・要予約)

**編集後記**  
小学生の息子が昨年末、肺炎に罹り10日は学校を休むことに。その間、算数図形の授業を受けられず、かなり躓いている様子。そこで先週末、嫌がっていた息子を説き伏せて、10分間集中的に教えるのとすぐに理解し「スッキリした」と嬉しそう。嫌がっていた時間30分、教えた時間10分……うーん、運伝するな。(T)

新年早々、断捨離を決行。物への執着心も身軽になっていく室内を前に、手放すことが快感に。蓋を開けてみればゴミ袋13個、本120冊！部屋も心もスッキリ、模様替えを楽しんでいます。物を手放すことも大事ですが、まずは「本当に必要なか？」を吟味して買うことが私の課題のようです。(あやまる)

5歳の娘が初めての歯医者に通っています。大きなお口を開け続けたり、上手に治療が進んでいるようで、先生に褒められ上機嫌。毎日の歯磨き、仕上げ磨きにも力が入っています。歯科おスズメのヘッドの小さな歯ブラシを駆使して親も正しい歯磨き習慣を身に着けるべくがんばっています。(みどりな)

今年こそは…といろいろ年頭から始めていることが皆さんにもあるのでは？私も2つほどあって、今のところなんとか続いています。それはさておき、今年はいよいよ5輪です。私に気になるのはやはりU-23のサッカー日本代表です。ぜひ出場を決めて、良い成績を残して欲しいです!!(まっつー)