



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いると足をかばい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られるほど。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!



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。足を調整していきよくなって足の痛みや肩の痛みまで改善されました。(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・コートモリー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

☎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(2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



更年期障害・起立性調節障害・副腎疲労・原因不明の不定愁訴 など

無痛整体&ソフト整腸(腸もみ)で 自律神経を整える

「どこにいても治らない」という慢性的な症状でお悩みの方におすすしたいのが無痛整体と整腸(腸もみ)で不調を根本改善する同サロン。自然療法の効き目は安全・確実。困り果てている方はすぐ電話を。

【豊中】
自然整体サロン ゆるむ
豊中市蛸池町4-2-15
営/水・木・金10時~20時
土・日10時~17時
月・火・第4日曜定休
☎06-6857-3923
http://yurumu.space/



利用者の声

【起立性調節障害】
一年以上苦しんだ起立性調節障害の症状が1ヵ月半の通院で快癒しました。(14歳男子の母)

特典 「シティライフ見た」で
●初見料2,000円→**無料**
●整体&整腸7,000円→**4,000円**
●整体5,000円→**3,000円**
●整腸5,000円→**3,000円**
(2月末まで、先着20名、新規限定)

乳がん・子宮がん 公開講座

「がん」を知る～診断・治療・予防まで～

参加費 無料

近年、若年層にも増加している「乳がん」「子宮がん」について、大阪府がん診療拠点病院に指定されている当院の医師が分かりやすく説明いたします。

3/12(土) 14時~16時

場所 **dios北千里パフォーマンスホール**

定員 150人 **事前お申込み制**

※お申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。
※受講料はがきにてお送りいたします。

お申込み方法 はがきに必要事項をご記入の上、お申込みください。
【必要事項】①住所 ②お名前・ふりがな ③年齢 ④電話番号 ⑤受講希望者人数を明記し、必ず「3月12日 がん公開講座希望」とご記入ください。
【送付先】〒533-0024 大阪市東淀川区築島1丁目7-50 淀川キリスト教病院 地域医療連携センター(お申込み締切日)2月25日(木)当日消印有効

お問い合わせ **淀川キリスト教病院 地域医療連携センター** 電話 0120-364-489 12:00~17:00(土・日・祝日除く)

健康スポット

北摂で評判の

今月のテーマは「肩こり」。

回復整体 連の前田憲利先生にお話を
お伺いしました。

Question

猫背が肩こりの原因って本当ですか?

はい、本当です。猫背の姿勢は肩の筋肉をひっぱり肩こりになります。

猫背になると、背骨が丸くなり、肩が内側に入り、肩甲骨が外側に開き、頭が前に出てあごが上がりがやすくなります。この状態が続くと常に肩や首の筋肉に負荷がかかり、肩こりの原因となります。なので、肩がこるからと肩だけを良くしようとすると、楽になるのはその時だけ

という事になります。揉むことで筋肉の血流はよくなるので、楽に感じますがそれは一時的に過ぎません。揉むとより硬くなってしまう。痛みが強くなる事もあります。もしあなたが肩こりを一時的な改善ではなく根本的に良くしたいと考えるなら体の歪みを取る事をおすすめします。

Point

肩こりは一箇所の筋肉に負担がかかる姿勢が原因。揉むことで楽に感じるのは一時的でより硬くなって痛みが強くなる事もある。体の歪みを取る事が改善につながる。

回復整体 連
前田 憲利先生

先生に聞きたいことを募集します
みなさまの日頃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

全国に約120院あり、多くの改善例があるリセット療法で施術をしている。

症状 肩こり、首痛、頭痛、腰痛、目の疲れなど

猫背を改善して、慢性的な肩こりを 根本的に解決する方法

「肩がこって家事に集中できない」「ひどくなると頭痛が起こる」「揉んでも楽になるのはその時だけ」そんな悩みがあるなら肩こり専門の同院へ。年間2300名以上が来院する人気の整体院。「ボキボキと痛みのある施術は一切なく安心」と評判。今のままではよくならない、そう考えるならまずは電話しては?

特典 「シティライフを見た」で初めての方限定 (2月15日まで)
●初診料+施術料.....7,560円→**半額3,780円**

【豊中】
回復整体 連
豊中市岡町北3-6-21
営/9時~13時
15時~20時
予約制
木曜午後・日・祝定休
専用P有
☎06-6151-4773 阪急岡町駅より徒歩約7分
http://seitai-ren-toyonaka.com/

DENTAL CARE

意外と知らない 歯の健康知識

「伝言板」は、個人・法人問わず、幅広く告知をしていただけるコーナーです。文字のみの掲載で、手軽な掲載料に設定してあります。ジャンルは他にも「家庭教師」「ペット」「ジャンル情報」などさまざま。どんどんご利用ください。

教えます

▶川上ギター教室 (初心者より)
06-6380-8673千里丘6イズミヤすぐ

▶お琴教えます 出張可
☎06-6852-3395 今井

▶豊中フランス語教室ブルミエ
無料体験実施中 070-5657-0136

▶英国のハイク詩人が指導
英語で俳句の教室 050-7123-6069

▶そろばん暗算教室 JR高槻駅
すぐ☎072-694-1908成徳学苑上田

▶MEA英会話・春の説明会実施
3月12日(土)17時~。参加者入会金無料! 初心者やシニアも安心。
外国人講師と楽しく覚える英会話
P有☎06-6875-6458MEA英会話
http://www.bestmea.com

▶腹式呼吸・発声・歌唱・個人指導
前予約当日払い石井072-623-6568

▶陶芸教室第1・3土日曜第2・4月曜
味舌工房072-699-0267高槻市萩谷

引き受けます

▶不用品の廃棄処分致します
☎06-6856-2222 佐藤運送

▶出張着付け致します。大阪北摂
☎050-3557-1529 着付け晴れや

結 婚

▶阪大卒の会員多数 90日無料
体験可能 成婚多数で信頼のイクセルマリッジ北摂072-762-6050

▶良縁お話しします 山下
1ヶ月無料体験実施中
072-677-6637又は090-8578-3611

このコーナーへのお申込みは「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかリガキかEメールでお送り下さい。
1行15文字2,700円「教えます」のみ1,620円。
新規の場合は振込確認後の掲載となります。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ-伝言板係
FAX 06-6368-3505
Eメール dengen@citylife-new.com 掲載お申込みの
締切:10日

【問合せ】06-6338-0640

口腔管理

口腔内には億個の細菌が、虫歯菌・歯周病菌肺炎球菌などを

判定できるようにになりました。一般に、急性期病院では手術前の適切な口腔管理などで用いられていました。この装置は、口腔内から採取した唾液に含まれる細菌数を短時間で測定できます。細菌数は1~7レベルで判定し、最大で1億個以上の細菌が口腔内にいる場合もあります。口腔管理がスムーズになることで、虫歯や歯周病さらには誤嚥性肺炎に対しても適切な処置ができるようになります。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談ください。

朝倉 勉院長 歯学博士
(社)日本先端技術研究所
インプラント認定医指導医
大阪大学歯学部歯科医師
臨床研修指導医

【歯科セカンドオピニオン外来】
☎0120-468-321
インプラント、入れ歯、歯並び、咬み合わせ、CT画像診断、ホワイトニング、歯科ドック、歯周病、顎関節症、口臭、歯の痛みのご相談はお気軽にカウンセリングコールにお電話下さい。
☞歯の悩みご相談は春日丘本院で行っております。

朝倉歯科医院/本院
インプラント審美補綴研究所
大阪大学歯学部臨床研修施設
TEL.072-625-2001
茨木市南春日丘1-1-19
朝倉デンタルビル 春日丘交番隣
(医)朝倉クリニック
TEL.072-626-2006
茨木市駅前4-3-26
朝倉メディカルビル 養精中隣り
HP: <http://asakura-dental.com>

春日丘本院は
万博公園東口エキスポロード沿い。
JR茨木駅から徒歩で5分