

この人に頼りたい

暮らしの専門家

体の歪みを整える

専門家



院長 高岸 眞智子さん

リセット整体達人整体師。2008年に芦屋で開業し、毎月200名以上の患者が訪れ、最近では医師からの紹介で来院する人がいるほど人気の整体院。院長自ら問診から施術まですべて行う。睡眠健康指導士・ボディトレーナー・血液画像分析インストラクター・食育インストラクターでもあり、健康への探究心と熱意で多くの患者から信頼されている。

リセット整体 エスコート・芦屋サロン

芦屋市大原町11-24-202
ラポルテ北館2F 要予約
受/月曜～金曜10時～19時
土曜10時～18時
日祝定休 他
☎0797-69-8977
http://www.escort-osaka.co.jp



1 (左)施術前。左腕が上がるのはここまでで、これ以上は横に立つだけで骨盤の歪みまで見抜く高岸院長。(下)「後ろは全然上がらないね!着替えが大変でしょう!」



2 「人は寝ている間に、副交感神経が体を修理しています。だからちゃんと寝たら復活するはず!」と上級睡眠指導士の資格を持つ高岸先生は話す。寝てもなかなか体の疲れがとれない人は、間違った睡眠をしている人が多いそう。正しい姿勢、体の歪み、睡眠環境、睡眠リズムを整え、最適な筋肉をつけて改善へと導く。



3 座って肩甲骨周りの筋肉をほぐす。痛くない心地よい施術で、背中全体に力が入ったことに気づく。



4 施術後には、腕がここまで上がるように!腕を上げた時の痛みも若干やわらぎ、体全体が軽くなったような実感も。

「いろいろな相談して経過観察している人や器具の着用を試したけど、子どもの側弯症が改善しないという人こそリセット整体を試してほしい」と高岸先生。

「いろいろな相談して経過観察している人や器具の着用を試したけど、子どもの側弯症が改善しないという人こそリセット整体を試してほしい」と高岸先生。

ココがプロ!

こんな人は相談を!

- 側弯症で体が歪んでいる。
- 猫背と言われたことがある。
- ストレートネックだ。
- 肩こりや腰痛など症状が慢性化している。
- ぎっくり腰を繰り返している。
- 股関節や膝が痛くて、歩くのが辛い。
- 産後の痔、尿漏れなど知られたいくぬ悩みがある。
- どんな検査をしても異常がなく、でも痛くて辛い。

3/17開催「生活上セミナー」で子どもの睡眠についてセミナーを実施。詳しくはP.6へ。

健康や相続など様々なジャンルの専門家が、日々の暮らしを豊かにするコツを教えてください。気になることや困ったことがあれば気軽に相談してみましょう。

姿勢・運動・睡眠・食事で健康をトータル的にプロデュース

体を優しくゆるゆる、ゆるゆる... 「リセット整体」ってどんな施術?

体を優しくゆるゆる、ゆるゆるさせるだけのリセット整体。不調の原因に働きかけ、脳反射を利用して体全体の歪みを整える施術方法だ。「四十肩」は体の歪みがある原因かも!?歪みや姿勢が崩れている人は、不調を訴える人が多いです。ね」と穏やかに話す高岸先生。明るい笑顔に心もホッと和む。まず横になって肩周りの筋肉をほぐし、うつぶせになって足を軽く引く張る。その後、肩甲骨周りの筋肉を優しくほぐす。

「人は寝ている間に、副交感神経が体を修理しています。だからちゃんと寝たら復活するはず!」と上級睡眠指導士の資格を持つ高岸先生は話す。寝てもなかなか体の疲れがとれない人は、間違った睡眠をしている人が多いそう。正しい姿勢、体の歪み、睡眠環境、睡眠リズムを整え、最適な筋肉をつけて改善へと導く。

「いろいろな相談して経過観察している人や器具の着用を試したけど、子どもの側弯症が改善しないという人こそリセット整体を試してほしい」と高岸先生。

側弯症にも効果が期待 小学生の頃は特に注意

「いろいろな相談して経過観察している人や器具の着用を試したけど、子どもの側弯症が改善しないという人こそリセット整体を試してほしい」と高岸先生。

体験してきました!



ライター長谷川

パソコンを使うことが多いので、肩こりや腕の疲れに悩まされることしばしば。昨年夏に「四十肩」を発症し、左腕が上がらざるも側にも回らない不自由な日々を過ごしている。

一軒家のお掃除

の専門家

清潔な住まいはプロにお任せ
雨樋+選べる1ヶ所が5,000円

なかなか行き届かない戸建て住宅のメンテナンスをサポートして評価の高い「エーメゾン」。建設会社から独立した「家のエキスパート」だけに知識、技術とも高水準。お得なトライアルパックは、たった5,000円で雨樋&選べる1ヶ所をピカピカに。春先の大掃除に、また素人では難しいエアコン掃除に頼ってみて。最大30%OFFで利用できる会員制度もオススメ。



エアコン内部は、カビやホコリがいっぱい。家族の健康のためにもハウスクリーニングで清潔を保ち、家族の健康を守ろう。

専門技術が必要で素人には難しい内部洗浄。プロなら長年たまった汚れも根こそぎすっきりキレイに。

株式会社 A-maison(エーメゾン)

【西宮本社】西宮市甲斐園1-9-8 陸ビル400
【高槻支店】大阪府高槻市八幡町2-20
【横浜支店】横浜市都筑区茅ヶ崎中央39-3 グランシェル1F



☎0120-658-657
http://a-maison.jp

株式会社エーメゾン お掃除プロ集団のみなさん

長く快適に暮らせる住まいづくりをサポート。スタッフは、技術力に加えて丁寧な接客サービスも評判で、「安心して任せられる」と声が多数。家事・育児・仕事で掃除に手が回らないなら、ぜひ頼ってみて。

・お得情報

お得なトライアルパックが5,000円
雨樋+お好きな1ヶ所
(レンジフードor浴室orエアコンorトイレ)
普段手の行き届かない分解内部洗浄や、しつこいカビ・水垢の除去込み!自由な組合せでカスタマイズしてみてください。

洗浄の作業スペース必要となるため、作業可能なのは一軒家のみ。(マンションでの作業不可)

特典 「シティライフを見た」で
●雨樋&エアコン・レンジフード・浴室・トイレから
お好きな1箇所選べるお掃除パック
.....5,000円(税別)

相続税・生前贈与

の専門家

「もめない相続」のための遺言書・相続税対策・生前贈与のセミナー

「大切な家族のために、相続でもめない」人向けの相続対策講座。同事務所は税金対策・生前贈与・保険・相続など幅広い問題に、税理士、FPなど各分野のスペシャリストが揃い徹底サポート。個別の悩みに専門家からのアドバイスがワンストップで受けられ、事前知識なしでもOK!3/17のセミナーは2部構成で、1部は「もめない相続のポイント」で税理士による生前に準備すべき相続税対策。2部は、FPによる生命保険を活用した具体的な生前贈与の対策方法を紹介。

日本経営会計センター 大嶽会計事務所

名古屋市中区上田南2-202
※出張相談可
受/平日9時～18時
☎052-805-3333



大嶽会計事務所 大嶽 徳之さん
税理士。相続問題を数多く取り組んできたスペシャリスト。

・セミナー情報

「もめない相続」について知るセミナー
講師:大嶽徳之(税理士)/
中尾剛(生命保険コンサルタント)
・遺言書などの書き方 ・相続税対策
・生前贈与 など
3月17日(木) なでしこホール 15時半～
参加費無料
申込み:06-6338-0640
3/17開催「生活上セミナー」で上記セミナーを実施。詳しくはP.6へ。

特典 「シティライフを見た」で
●初回相談無料
(3月末まで・要問合せ)

発行 City Life 自分らしい「暮らし」発見マガジン
ライフプラス 北摂 阪神
Life+
「Life+」はスーパー、ショッピングセンターなどのシティライフ設置店約600店舗で手に入ります。

2/15号

巻頭特集は「子どもの力を育む家」

子どもが育っていかなくて、家ももたらず役割について考えた家づくりをご紹介します。社会の価値観が変化の中で、子どもに必要な力も、与えられる「知識や技術」だけでなく、「生きる力」だと言われるようになりました。「子どもの生きる力」は、日々の暮らしや人との関わり合いの中で育まれるもの。今回は、「子どもの力を育む学び」を考えた家づくりについてご紹介します。

