

# 健康スポット

それぞれのプロが身体の健康について教えてくれます。気になる方は気軽に相談してみよう。

神戸  
阪神間で  
評判の

春は「肝」の働きが盛んに  
心と体の大掃除のチャンス

春は毒出しの季節と言われています。東洋医学では特に「肝」の働きが盛んになり、新陳代謝が活性化され、老廃物を排出する時期です。この季節に便秘や下痢、肌荒れ、湿疹、ホルモンバランスの乱れなどを感じやすい方は、隠れていた不調も併せて表れてきたと考えられます。



体と心の大掃除をするチャンスでもあるので、心身の調子を整えていきましょう。



がく鍼灸院  
青山 たきえ先生、青山 学史院長  
気さくで話やすいたきえ先生と和やかな人柄の学史院長。専門院ならではの豊富な知識と経験で、妊活に取り組む夫婦をサポートしている。

Point

- 白湯を飲むと胃腸の働きが活発になり、便秘や肌荒れの改善を助けます
- 膝の裏からふくらはぎ、足裏をマッサージすると、下半身の冷えや血流が改善されて内臓の働きも高まります。

不妊・月経前症候群(PMS)・生理不順・生理痛 など

## 不妊専門院で妊活スタート 心身に優しいケアと 親身なサポートで実績多数

「赤ちゃんを授かりたい」という切実な悩みに寄り添い、身体と心のケアをしてくれる不妊専門の鍼灸院。新生活とともに妊活を始めたい人も、「病院でも原因がわからない」という人も、ぜひ一度相談を。同院では「良導絡」という検査でツボの反応をデータ化。東洋医学的に原因や体質を見極め、体内17cmまで届くN.O.E(高周波治療器)で子宮や卵巣の血流を改善。子宮内を着床しやすい環境に整えて妊娠体質へと導く。「将来後悔しないために、今できることから始めましょう」と院長。「喜びの声」も続々!

喜びの声

●予定日より少し早くに、女の子を出産しました。体のケアだけでなく、ふと気になったこと、病院では聞きにくいこと、たくさん相談してもらい、心の支えになりました。出産、育児と今も大変ですが、赤ちゃんは本当に可愛いです。心から感謝しています。 尼崎市 Kさん(31歳)

特典「シティライフを見た」で  
初回施術基本治療(約90分)8,000円→5,000円  
[カウンセリング→測定→鍼治療→高周波治療→手足温浴]  
(4月末まで・要予約)  
(無料相談随時受付) 要予約、上記特典との重複利用は不可



(上)同院での施術を経て誕生した赤ちゃん、不妊カウンセラーの資格も持つ知識豊富なたきえ先生。40代不妊・二人目不妊の改善実績も多数。(右)院長夫妻の親身で優しい対応が評判。中には涙を流しながら悩みを伝える人も。

【神戸厄神】  
不妊治療専門 がく鍼灸院

西宮市林田町10-28 アンシャンテ1F  
営/平日10時~19時(水曜~14時)、  
土曜9時~16時、日・祝定休  
完全予約制 女性専用 近隣にコインP有  
4月29日は開院し、5月2日は休み  
☎0798-31-3396  
がく鍼灸院 で検索



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

## 放っておくと危険な“外反母趾” 兵庫県で初めての手技による矯正

歩くとき痛い靴が履けない等の外反母趾を独自の手技で矯正。これまで器具やグッズでの矯正法はあったが、手技で矯正するのは兵庫県で同院が初めて。外反母趾をそのままにしていると歩きかたが悪くなって、O脚や寝たきりになる可能性も…。外反母趾がよくなったと噂を聞いて遠くは沖縄・広島・静岡からわざわざ通う人もいます。まずは問い合わせしてみてください!

利用者の声

●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きるように。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ました。

特典  
新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で(4月末まで)  
外反母趾矯正が特別価格に!  
●片足(40分)……………9,800円→7,000円  
●両足(60分)……………18,000円→12,000円  
詳しくはWEBでチェック! ※要予約



夜10時までの診療時間も、忙しい女性には嬉しい!(要予約)

【武庫之荘】  
神戸外反母趾センター(整骨院サキュレ内)

尼崎市武庫之荘1丁目7-14 プラネックス武庫之荘101号  
営/10時~14時 16時半~22時  
(最終電話受付20時半)  
土曜 10時~14時  
15時~18時  
(最終電話受付15時)  
定休 日・祝・水曜午後  
☎06-6433-0022  
http://circla.net/



頭痛・腰痛・膝痛・しびれ・ヘルニア・座骨神経痛 など

## 100万人以上に対応した豊富な経験 あらゆる不調をスピーディに改善へ

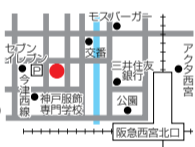
“西のゴッドハンド”として慕われる山村館長。オリンピック強化選手の専任メディカルトレーナーとして活躍。知識の豊かさは、明治東洋医学院では25年間教鞭を執ったという経歴からもうかがえる。そんな数々の実績に基づき的確に診断し、丁寧に施術。痛み・自律神経の不調・股関節の変形・重症ヘルニアといった深刻な不調も短期改善を目指してくれる。ほかで「完治は無理」といわれた人も多数来院。



ゴッドハンドを頼って遠来の通院も多く、確かな実績で信頼は厚い。諦めていたどんな症状もぜひ相談してみてください。

【西宮北口】健心館  
(ケンシンカン)

西宮市南昭和町5-15(宮川接骨院2F)  
営/10時~15時  
日曜・祝定休 ※完全予約制  
☎0798-67-2070  
http://kenshinkan-miyagawa.jp



施術料金 ●初検料……………2,000円

特典 「シティライフを見た」で  
初検料無料(4月末まで・要予約・新規の方のみ)

プロボーカリストによる

## ボイストレーニング 喉は使わず思いっきり声を出そう

耳鼻咽喉科医が推薦する“腹筋発声法”をプロとして活躍中の央先生が指導。音程がとれなくても軽いエクササイズに伴って、初心者でも自然に楽に声が出るようになり肺活量がアップ。「声量が出てきた」「声が響くようになった」「ゴスペル特有の高音域も地声で歌えるようになった」と好評。エヘン虫や喉のイガイガもその場でスッキリ。年齢、男女問わず駅前まで通いやすく、ジャンルや曜日、クラス(個人orグループ少人数制)を選択できるのも嬉しい。まずは体験レッスンで声、体調の変化を体験してみてください。



生徒さんの声

- 予想以上のトレーニングで身体全体を使った発声法を初めて知った。気持ちの良い汗をかき、爽い運動をしたような感じ。爽快な気分になり、カー一杯声を出したにも関わらず、喉も全然痛くない! (60代女性)
- 出産後、このレッスンが自分自身と向き合う時間、ストレス解消にとでも役に立っている。思い切り声を出し、身体も使うので汗も出てスッキリ好きな歌でスポーツ以上の成果を感じ、先生との会話は健康や生活、人生の楽しみ方の1つに。(30代女性)
- 予想とまるで違うトレーニングに面喰いしました。今では階段で5階まで昇っても息切れせず、確実に肺活量も増えた実感が!今後も楽しんで続けたい。(50代男性)

【記者取材談】レッスンで身体が温まり風邪気味だった体調も楽に。(40代男性)

ボイストレーニング NAKA(ナカ)  
西宮市甲子園口3丁目4-20  
ヌーベル甲子園口B2-1 JR甲子園口徒歩1分  
阪急西宮北口駅にも教室あり!  
電話受付/10時半~20時 全・日曜定休  
☎0798-67-5700  
http://music.geocities.jp/prtrp475/

Menu  
個人レッスンorグループレッスン  
1レッスン(60分)……………3,000円~  
特典 「シティライフを見た」で、  
●体験レッスン(90分)  
……………3,000円→2,000円  
(4月末まで・新規の方のみ・要予約)

SEET(シート)法とは、受精卵を育てるのに用いた培養液に着目したもので、当院の多くの患者様の協力によって開発された。受精卵からは母体に向けてさまざまな信号が発信されます。それらの因子を受け取った培養液を移植の3日前に子宮の中に注入し、着床の準備ができたところで、融解した胚盤胞を移植します。今までは床障害で妊娠できなかった人の突破口となることも多いです。体外受精で1個の受精卵を子宮に戻し、さらにもう1個を胚盤胞まで育てて凍結してからSEET法で戻すことで、2つの受精卵でよりチャンスを広げることができ、二段階胚移植の近い考

不妊症とは?  
38

## 「SEET(シート)法について」

執筆: 理事長 塩谷雅英 [再掲載]

英ウィメンズクリニック  
http://www.hanabusaclinic.com/  
神戸市中央区三宮町  
1-1-2  
三宮セントラルビル2-7-8F  
Tel:078-392-8723  
診療日時(予約制)/  
平日 8時半~16時  
土日祝 8時半~15時



塩谷 雅英 理事長プロフィール  
鳥根医科大学卒業後、京大産婦人科に入局、神戸市民病院を経て、2000年3月垂水に開業。2004年4月に、さんのみやクリニックを開院。

発行 CityLife 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」  
子どもが育っていくなかで、家もまた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。

