



ホルモンバランスを整える

オススメの方法 & Shop



誰もがいつまでも美しく、健康でありたいと思うはず。リラクゼーションサロンやペットカフェなど様々な方法でホルモンバランスを整えましょう。

P10へ続く

漢方と生活習慣の見直しで改善へ

体質改善

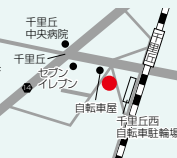
冷え、めまい、手足のしびれ、鬱、イライラ、不眠…。ホルモンバランスの乱れからくる不定愁訴の数々。特に、これらの症状が集中する更年期障害は「気・血・水」の不調が原因となる場合が多いという。最近では、30歳代など更年期にはまだ早い年齢で症状が現れる「若年性更年期障害」も増えてきているそう。こうした症状に対して、漢方を用いた処方と生活習慣の見直しアドバイスを行っている「心心堂漢方薬店」。身体を温め、体力をつけ、ホルモンバランスを整える漢方の提案もしてくれるので、気になる人は一度相談してみよう。

松寿仙・ホノミ漢方正規取扱店 心心堂漢方薬店

摂津市千里丘2-2-16
営/平日9時半~18時半 土9時半~14時
日祝定休 ※時間外相談可

☎06-6338-6509

http://www.shinshindokanpo.com



「気になる症状は何でもご相談ください。根本改善のお手伝いをします。」と店主の久保さん。



コレで整える

JR千里丘駅から徒歩5分と便利なアクセス。専門用語をなるべく使わず、解りやすく説明してくれるので安心して相談できる。

睡眠の質がぐんと上がる 自分に合うオーダー枕で美しく健康に

快適な眠りのコツ

睡眠はその日の疲れをとるために成長ホルモンが分泌されるので、ぐっすり眠るために枕を見直す人が増えているとか。自分に合う枕に変えることで頭痛、肩こりやむくみ、寝起きのだるさなどが改善したと喜びの声も多い。わたや館では測定したデータを元に、6種類ある中材から好みの素材を選び、1グラム単位で量を調整して枕を作成できる。良好な睡眠環境は美容効果も期待できていいことだらけ。自分だけのぴったりに枕で快適な眠りを実感して。



素材を選べる高さ調整可能オーダー枕 total 9,800円(税別)

西川チェーン 眠りショップわたや館

高槻市紺屋町6-18 (松坂屋南側)

営/10時~18時

☎072-685-0557

http://www.nemurishop.jp

西川チェーン 眠りショップわたや館 で検索



家に持ち帰って試せる「3泊4日のお試しレンタル」が可能。気に入ればそのまま購入ができ、アフターフォローもしてくれるので安心。



立ったままの簡易計測で高さや首の長さを計り、理想的な寝姿をチェック。合わない枕を使用していたとわかることも。

「スリープアドバイザー」、[「ロードバイザー」、また「羽毛診断士」の資格を持つスタッフが、自分だけの理想の寝具選びをサポート。

MENU

- 有名プロスポーツ選手愛用で話題のマットレス エアー……………38,000円(税別)
- オーダー枕……………9,800円(税別)
- 枕お試しレンタル 1点につき3,000円(税込)+往復通常送料(持ち帰り持ち込みの場合は不要) 商品ご購入の場合はレンタル代を商品代金より相殺いたします。 ※送料別

産地直送ならではの種類の豊富さとお値段

産地直送の新鮮野菜

奈良・三重・和歌山の産直野菜や漁港直送の鮮魚を種類も豊富に販売。添加物を抑えた食品や産直ならではの珍しい野菜が並ぶことも。食べ方なども気軽に相談できる。お米は、その場で精米してくれるので、鮮度抜群!ぜひ行ってみて!



店頭精米のお米は、【会員様価格】三重県産コシヒカリ 玄米1kg 当たり税込270円。会員特典でお米やイチオシ商品が割引に。無料登録なので、ぜひ入会してみてください!



コレで整える

「有機栽培」や「栽培期間中、農薬不使用」などの鮮度抜群の新鮮野菜が豊富。

類農園直売所

(ルイノウエンチョクバイジヨ)

茨木市彩都やまぶき2-1-10

営/9時~18時 年中無休 Pあり

☎072-646-6332

http://ruinouen.rui.ne.jp/

Facebookもチェック!



かわいい猫と遊べる保護猫カフェ

癒しホルモンでストレス緩和

昨年11月にオープンした保護猫カフェ。店内には12匹ほどの保護猫がいて、すべて避妊、去勢手術、健康診断、ワクチン接種などを受けている。気に入った猫がいれば審査の上、里親になる事ができる。「猫を飼ってみたい」という人も、飼えないけど猫と遊びたい人も、人懐く可愛らしい猫と癒しの時間を過ごしてみよう。



保護猫カフェ かぎしっぽ

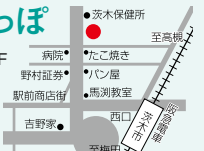
茨木市竹橋町8-12 竹橋ビル1F

営/平日11時半~20時

土日祝10時半~20時

火曜定休(祝日の場合は営業)

☎072-646-8251



MENU

- 1時間 平日900円 土日祝1,000円
- 2時間 平日1,500円 土日祝1,700円
- 3時間 平日2,000円 土日祝2,400円
- ※5歳以下は入店不可
- ※小中学生は保護者同伴

特典 この記事持参で 100円OFF & 猫ちゃん用 ミニおやつ体験 (5月末まで)

ホルモン量を測定できる ホルモンドック

年齢とともに減少するホルモンの分泌量を測定し、不足状態やバランスをチェックすることができます。またコルチゾール値も測定し、ホルモンの分泌量との比率を測定することでからだのストレス状態も評価いたします。

9,720円(税込)

ホルモン年齢とストレス度の結果が記載

このような方にお勧めです

- 更年期障害で悩んでいる
- ストレスが多く、なんとなく体調が悪い
- ホルモンバランスが気になる



何がバランスを崩しているのか一目瞭然

月経異常や不正出血、更年期障害など一般的な婦人科疾患に加え、動脈硬化予防のためのスクリーニングや、骨密度を測定して更年期以降に急速に進行しやすい疾患の予防と治療を積極的にに行います。また、更年期障害と

思い込んでいた方も、実際にサポートいたします。

早期の受診で未病を防ぐ

当院は婦人科を中心とし、尿のトラブルや女性内科の診療を行っています。スタッフは院長をはじめ全員女性です。専門的なことはもとより、些細な質問・疑問や様々な悩み・不安は同性だから汲み取れる事もあります。どうぞ安心してご相談ください。

女性が安心して通えるクリニック

当院は婦人科を中心とし、尿のトラブルや女性内科の診療を行っています。スタッフは院長をはじめ全員女性です。専門的なことはもとより、些細な質問・疑問や様々な悩み・不安は同性だから汲み取れる事もあります。どうぞ安心してご相談ください。



田辺レディースクリニック 院長 田辺 晃子先生

医学博士・日本産科婦人科学会専門医・日本抗加齢医学会専門医。大阪医科大学産婦人科の講師を務める。2015年同クリニックを開設。女性がもっと活躍できるための「ウェルエイジング」を提唱。

田辺レディースクリニック

高槻市白梅町4-13 ジオ高機ミュージアムEX 4F

診療時間/9時~12時半、16時~18時

初診受付時間/午前12時まで、午後17時半まで

土曜は午前のみ 木・日祝休診

☎072-668-4651

http://tanabe-clinic.jp/



JR高槻駅北口よりデッキ直通1分 三菱東京UFJ銀行横工エレベーターで4Fに上がる

開院1年のクリニックはキレイで心地よく充実の設備が整う



JR高槻駅と西武百貨店が直結している好立地。静かな落ち着いた雰囲気と患者様のプライバシーが保護される設計を心がけています。



診察室は混雑具合や症状により使い分けを行います。不安な気持ちを少しでも和らげる工夫をしています。

点滴用の個室はテレビを完備しており、プライベートな空間でゆっくりとお過ごしいただけます。

