



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」や「巻き爪」TVで紹介された「足指ソムリエ」が改善

「足や爪の形がコンプレックス」「歩くとき痛い」「狭い靴が履けなくなった」等は早めの手当を。外反母趾や巻き爪は、自分で矯正したり、爪を自分で切るなどして無理やり対処し悪化させてしまう人が多く、脚をかばう歩き方により「不格好なO脚」に!同院では膨大な治療データを元に近畿圏で初の手技矯正で、脚のコンプレックスや悩みの多くを改善した実績を持ち、遠方からわざわざ通う人も多い。TVで紹介された頼れる「足指ソムリエ」に気軽に相談してみても。

異変放置が後悔へ、コンプレックスになる前に早期改善を。



足の露出が増える今からでも間に合う!「コンプレックスから解放されて、オシャレな靴を楽しもう!」と木方先生。夜10時まで診療しているのは、忙しい女性の嬉しい味方!足の専門家なので、矯正後の正しい姿勢指導もしてくれる。

**近畿圏初の矯正法 痛みの少ない手技療法**  
同院が行う手技による施術は、それぞれの症例に合わせた施術なので、痛みが少なく、施術効果が大いなのが特徴。72,000人もの施術経験をもとに、改善までをサポートしてくれる。

### 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きるように。足を調整していくようにして足の痛みや肩の痛みまで改善されました。(30代女性)

**自分で手当をするとさらなる悪化の危険も**  
大阪初の巻き爪療法「インベスト」は、短期間でも同院実績で90%以上の人が痛みから解放され、再発しにくい。技法。一回目から痛みの解放を感じる人がほとんど。

### 改善エピソード

歩けないほどの痛みでしたが、一回目の施術で足の痛みがなくなり、歩いて帰ることができました。数回通い変形爪も正常形へ戻り、今ではオシャレな靴も履けて、自分の足が好きになりました。(40代女性)

## 大阪外反母趾センター 大阪巻き爪フットケア専門店 (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**  
 外反母趾専用HP  
<http://www.kikata.info/>  
 巻き爪専用HP  
<http://osaka-makidume.com/>



**特典** 新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で(5月未まで)  
 ①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

②巻き爪矯正が**特別価格に!**

1指.....	15,000円	→9,000円
2指.....	26,000円	→12,000円
初診料(①②).....	1,100円	→無料

詳しくはWEBでチェック! ※要予約

## 生理痛・生理不順・冷え症・筋肉疲労・肩こり・腰痛 など

## 未病や不調の兆しに早めの対策 骨格を整えて免疫力&代謝アップ

歪みは代謝の滞りや症状の悪化だけでなく、神経や内臓を圧迫し、子宮にも影響して生理痛や子宮内膜症など婦人科疾患につながることも。同院では、手技のみで全身の筋肉をほぐし骨格の歪みを整え、体内循環や代謝をしっかり促す。自律神経も整えられ、免疫力もアップといいことばかり。自分では気にならなかった歪みも確かな施術できちんと整えてもらおう。

**特典** 「シティライフを見た」で (5月未まで・要予約・新規の方)  
 ●施術料 5,500円→**2,500円** ●ペア施術→**CLポイント500pt**

豊富な知識と経験に加え、女性ならではの的確なアドバイスで幅広い世代から信頼が厚い鈴木先生。  
**【高槻】クリニカルカイロ**  
 ～陽だまり～ 高槻院  
 高槻市高槻町13-5 牧ビル303  
 営/10時~21時  
 完全予約制  
 日曜定休 5/3・4・5休  
**072-685-7850**  
[www.wellness-g.jp/index.php/shop/top/takutaki](http://www.wellness-g.jp/index.php/shop/top/takutaki)



## 肩こり・関節痛・更年期障害・美肌・ダイエット・胃腸病・不妊症 など

## 本格的な“経絡手技”治療 体質改善で美スタイルに変わる

カラダがだるい、疲れが肩に出る、胃腸の不調、手足の冷え、むくみ、肌荒れなど、未病や原因がわからずどうにもならない症状を得意とする治療院。漢方医学に基づいた「経絡手技」治療で全身のリンパや血流を改善し、胃腸に溜まった老廃物の排出、肝腎の自律神経・ホルモンバランスも調整してくれる。ソフトな施術で体がどんどんよくなり、体質改善でスタイルもよくなるのが不思議。プロの本格的な経絡施術をあなたも体験してみても!

**Menu** 開院キャンペーン  
 ●初診料1,000円→**無料** ●施術料5,400円~7,560円→**5,000円**  
**特典** 「シティライフを見た」と新規予約で (5月未まで)  
 ●初診料+施術→**2,500円**さらに次回割引**クーポンプレゼント**

**喜びの声**  
 胃のムカムカと肩こりがひどくてどこへ行っても改善しなかったけど、こちらに通い始めて肩こりが解消。徐々に体が軽くなるのがわかり、胃薬も飲まなくなりました。半年経ったころには代謝が良くなって気づけば痩せていました肌も綺麗になったと言われていい事ばかり。先生には本当に感謝です!  
 (50代主婦)

**【高槻】**  
**鶴み治療院**  
 高槻市庄所町7-26  
 丸信センター  
 営/9時半~12時半、  
 14時~19時半  
 木曜・日曜祝日 定休  
 ※予約優先  
**072-647-3787**  
 庄所バス停下車1分  
 城西町バス停下車3分



**Question**  
 刮痧(カッサ)マッサージとはどんな療法で、どんな良い変化があるの?

**刮痧の「刮」は擦る、「痧」は瘀血(血の毒)を意味します。鍼や灸と同じくらい歴史のある療法です。**

刮痧は「刮痧板」という道具で、皮膚を擦って刺激します。毛細血管に圧を加え老廃物や血液の毒を押し出し、「気血水」の通り道である経路の流れをスムーズにして体を活性化させ、体調を整える治療法です。オイルやクリームなどの滑剤を塗り、軽く撫でるように擦ると、弱っている部位の皮膚に内出血のような赤黒紫色の斑点が浮き上がります。これを「痧」といい、2~3日で自然に消えます。中国や台湾では身近で一般的な療法で、最近では日本でも注目を集めています。場所が少ないのが現状です。

今回のテーマは「刮痧(カッサ)」。  
 中国整体 楽楽堂の李 占法先生に  
 お伺いしました。

**健康スポット**

中国整体 楽楽堂 李 占法先生  
 本格的な中国整体の経験と日本の「柔道整復師」の国家資格も取得している実績を持つ。

- 経路の流水がスムーズになり、全身のバランスの調整ができる
- 高いリフレッシュ効果が得られる
- 薬が不要なので、副作用などの心配が一切ない
- 顔や体の筋肉がゆるみ、様々な美肌効果が期待できる
- 頑固な肩こり、免疫機能増、ストレス改善にもオススメ

頭痛・腰痛・関節炎、だるさ、疲労感 など

**背骨が曲がる「側弯症」で悩む  
お子さんを持つ親御さんへ**

学校の検診で「側弯症」でひっきり病院を受診しても、器具を作り体操を習い、その後はどれだけ側弯が進行したか定期検査を受けるだけ。それでは不十分なようで、子どもの将来を真剣に考えるなら原因を知り、側弯を改善し、正しい姿勢に戻すことが大切だという。本気で良くしてあげたいと願うなら相談してみてください。

**【高槻】いこい治療院**  
 高槻市上田辺町2-12  
 VIVID BLDII(ヴィヴィッドビルド 2F)  
 (旧てらもと2ビル)  
 受/9時~20時 完全予約制  
 日曜、祝日休診  
**072-685-5414**

**Menu**

- 初検料.....1,000円
- 施術料.....3,000円
- 冷却料.....1,000円
- (必要な方のみ)

側弯症とは  
 脊椎が側方に弯曲する病気。小学4年~中学3年まで特に注意が必要とされ、呼吸器障害、循環器障害など内臓に影響を及ぼす可能性がある。

肩こり・腰痛・五十肩・冷え症・むくみ・しびれ・自律神経失調症など

**本場の中国整体で症状を改善  
2月に茨木駅西口近くに移転オープン**

茨木でオープンして8年目、この度店舗拡大につきJR茨木駅から徒歩2分の場所へ移動した同院。本場中国仕込みの手技と日本の伝統的な柔道整復を駆使して、全身のツボ、経絡、筋を刺激して、身体のバランスを調整。様々なつらい症状に効果を発揮すると評判を聞きつけて、遠方から訪ねてくる人も多い。慢性的な症状や難病も諦めずに相談してみよう。

院長 李 占法 (リ センホウ)

中国で何度もメディアに取り上げられたことがある李先生は、この道20年以上のベテラン。東洋医学の経絡とツボ治療に精通し、日本で「柔道整復師」の国家資格も取得している実力派。

**【茨木】中国整体 楽楽堂**  
 茨木市西駅前町5-36 茨木高橋ビル6F  
 受/9時半~20時半  
 無休 予約優先  
**072-623-6789**  
<http://raku-ibaraki.jp/>  
 JR茨木 楽楽堂 でも検索

**Menu** 百聞は一見に如かず  
 全身整体・足裏・ダイエット・吸玉・刮痧の各コース  
 ●40分.....4,500円  
 ●60分.....6,000円  
 ●70分.....7,000円  
 ●90分.....8,500円  
 ※お得回数券あり  
**【楽楽堂整骨院】にて各種保険取扱**  
**特典** 「シティライフを見た」で  
 各コース(初回のみ)**2,000円OFF!**(5月未まで)

**編集後記**

熊本や大分を襲った地震。救援物資が被災者の手元に届かないと報道されています。物資は近くまで集まっているのになぜ過去の災害でも目にした光景ではないでしょうか。皆で知恵を絞り、効率的で機動力のある支援体制を整えることが急務であると感じました。今は「ブッシュ型支援」で、被災者の苦勞を少しでも和らげたいと祈るばかりです。(コサウ)

「超変革」をスローガンに、幸先のいいスタートを切った我がタイガース。今シーズンはルーキーを中心に、若手選手が大活躍中!11年目となる金本監督も今までに無い風をチームにもたらしているように感じます。もう優勝しちゃうしかないでしょう!(鉄)

北摂グルメサイトの決定版「ホクグル」が5月にリニューアルします!(P.29参照)シティライフ編集部が厳選した、美味しいお店をご紹介します。スマホやタブレットでもご覧いただけるので、外出先での飲食店検索にも大変便利!CLポイントアプリと合わせてぜひご利用ください!(きの)

熊本、大分両県で4月14日から続発している地震で避難されている方は計約20万人だという(4/18現在)。今必要とされているのは、水と食料とお風呂で、これらに様々なものが必要になってくるはず。自分には募金くらいしかできることはないけれど...とにかく一刻も早い震害の終息を願うばかりです。(まつっ)