

神戸 阪神間で評判の

# 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。

## むくみ改善や腰痛にも効果的な第二の心臓「ふくらはぎ」のマッサージ

心臓から下半身に向かった血流は重力により心臓に戻りにくい特徴があります。そこで血流を戻す役目を果たすのが、第二の心臓ともいわれるふくらはぎです。立ちっぱなしなどでふくらはぎが疲れると血行が滞り、下肢のむくみやだるさ、更には膝痛、腰痛を引き起こすことも。改善するにはマッサージで、収縮と弛緩を繰り返して、ふくらはぎのポンプ作用を活性化させ全身の血流を



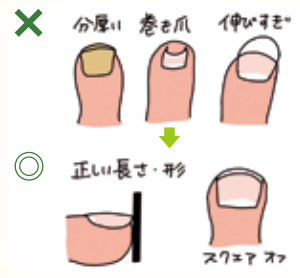
- Point**
- “揉む”のではなく、ふくらはぎ裏の中央部分を親指で少し強めに押圧し、2～3秒間保つのがコツ。
  - 入浴や足湯の後に行くと温まった血液が巡るのでより効果的です。



フロムカイロプラクティック 院長 佐藤 憲三さん  
国家資格を有し、19年のキャリアを持つ。大学や学会では長年講師を務めてきた。業界紙カイロジャーナルで連載を持つほど、豊富な知識と技術力を持つ。穏やかで優しい人柄には「安心して相談できる」と利用者に評判だ。

## 「正しい爪の切り方」でトラブル予防 高齢者の爪も早めのケアで快適に

巻き爪や陥入爪などの予防のためにも、足の爪を切る時は端を切りすぎず、「スクエアオフ」と呼ばれる四角型に切るようにしましょう。爪の長さは指と同じくらいに。また、高齢者の方の分厚くなった爪は、専門サロンで薄くケアすると自宅でお手入れもしやすくなりますよ。自分では切りにくい、靴下や靴が履きにくい、などの悩みも正しいカットや巻き爪の補正などで改善します。早めのケアで、



- Point**
- 足の爪は端を切りすぎず、スクエアオフ型に、指の長さと同じくらいに切りましょう。
  - 巻き爪や高齢者の分厚い爪、伸びすぎなどのトラブルは、専門家に相談して早めにケアしましょう。



ハルディン 中塚 絵美さん  
丁寧なカウンセリングと一人ひとりに合わせた施術で、巻き爪などのトラブルをケアするフットケアのスペシャリスト。ヘルパー資格も持ち、高齢者のフットケアにも定評がある。ホームケアのアドバイスも好評。

巻き爪・たこ・魚の目・かかとの乾燥・ガサガサ・外反母趾 など

### フットケアサロンで足のトラブル改善 出張OKのシニアの爪切りも好評

人には見せられないタコや魚の目をはじめ、巻き爪など足の悩みは専門サロンでスッキリ。プライベートサロンだから気軽に相談しやすく、ケアも細やかで丁寧。また、シニアの爪きりも好評。施設へのお出張などまずは相談を。

「痛くない!」と評判の切らない巻き爪ケア。詳細はHPで!

**特典「シティライフを見た」で**

- お試しフットケア.....7,560円→**5,400円**
- ネイルカラー.....**2,160円**
- 高齢者の方の爪切り&フットケア.....**4,320円**
- 大好評! 痛くない巻き爪ケア.....**5,400円→10,800円**

※お子様連れOK(予約時にお伝え下さい)。男性はご紹介、同伴のみ(5月末まで・要予約・新規の方のみ)

**【芦屋】ドイツ式フットケア&巻き爪ケア専門サロン Jardin** (ハルディン)  
芦屋市茶屋之町3-19 CUR503号室  
JR芦屋駅南口より徒歩3分  
営/9時~18時 日祝定休 Pあり  
完全予約制※時間外は要相談  
☎0797-38-2468  
http://www.jardindin.com/

腰痛・首痛・膝痛・頭痛・肩こり・しびれ・眼精疲労・生理痛・不眠・身体のだるさ など

### 痛くない、ボキボキしないのに づらい痛みや悩みを即効改善 何でも相談できる雰囲気も好評

正確な検査により不調の原因がどこにあるのかを的確に見抜き、短期間で症状を改善することにこだわる同院。施術はボキボキしない無痛の手技で、づらい首・肩・ひざの痛みだけでなく、ぎっくり腰、頭痛、寝違い、猫背、だるさや不眠にまで効果的だ。血流が良くなり、心身ともに楽にしてくれる。スタッフは、国家資格保持者で臨床経験も豊富なので安心。対応も誠実で「きちんと話を聞いてくれ、身体に負担をかけないためのアドバイスも親身してくれる」と評判だ。

女性施術者がいるので、生理痛や更年期など言いづらい悩みも気軽に相談を。「男性に触られるのはちょっと...」という人も安心。

**利用者の声**

- 座った状態から立ち上がる時や、階段の昇り降りをする時にひざがはれて痛かったのですが、1回で痛みが軽くなったので驚きました!家に帰ってできるマッサージの仕方も丁寧に教えていただけました。(50代 女性)
- 夜中に腰が痛くて目が覚めていたのですが、施術後はちゃんと寝られるようになりました。ベッドが合っていないというアドバイスも頂き、今では痛みを感じずに過ごしています。(40代 女性)

**Menu**

- 施術料金 初回施術(初診+施術).....10,000円→**6,000円(税別)**
- 初診料.....4,000円(税別)
- 施術料.....6,000円(税別) (5月末まで・要予約・新規の方のみ)

**特典「シティライフを見た」で**

初回施術(初診+施術).....10,000円→**6,000円(税別)**

**【西宮北口】フロムカイロプラクティック**  
西宮市南昭和町7-28  
阪急西宮マンション1F  
営/月~土9時~12時半  
15時~19時  
水曜午後・日・祝日定休  
完全予約制 近隣にコインP有  
☎0798-61-2811

頭痛・コリ・免疫機能・血液循環・冷え・むくみ など

### 多くの人が抱える「脳疲労」 極上ヘッドセラピーで頭から改善

頭のマッサージと聞くと肩や腰のついでという印象を持つ人も多いが、身体の不調の原因として新たに注目されているのが「脳疲労」だ。現代社会において最も酷使されている脳だが、同院では気付いている人も少ない頭皮のコリをほぐすだけでなく、手技により脳への刺激を促すヘッドセラピーを開始。しっかり睡眠してもとれない疲労を超リラックス状態に導き、一度リセットさせることで身体の不調改善へと繋がるという。同様に、身体に溜まった老廃物をきれいに流すオイルリンパマッサージで足の先から頭まで健康かつ綺麗な体に。

業界の第一線でも活躍した経歴を持つ女性セラピストの確かな技術で毒素や老廃物をきれいに流し身体の根本の機能を改善。「健康と美容は直結します」と断言する通り、むくみもとれ健康美人に。

**【高級オリジナルオイル】**  
ヘッドセラピーとリンパマッサージで使用されるオイルがとにかく贅沢。必須栄養素の一つγ(ガンマ)リノレン酸という母乳に含まれる成分や美容業界でも使われるスクワランオイルなど肌に良いものだけを使用。肌にしっかりと浸透するため「本当は洗い流さず一晩置いてほしい」とのこと。

**特典「シティライフを見た」で、**

- ヘッドセラピー「極」(30分).....4,000円が**半額**(に(限定10名)
- ヘッドセラピー-脳活性化コース(15分).....2,000円→**1,500円**
- オイルリンパマッサージ(45分5,000円)+ヘッドセラピー「極」.....9,000円→**8,000円**
- 整体(50分).....5,000円(初診料2,000円)→**初診料が無料**

(5月末まで・新規の方のみ・要予約)

**【JR西宮】アカデミック整体 (あずま接骨院併設)**  
西宮市松原町4番12号 あずまビル1階  
営/平日8時半~12時半  
15時~19時15分  
土曜8時半~15時 日祝定休  
Pあり 完全予約制  
☎0798-36-1950  
http://azuma-bone.com/

疲労回復・ストレス解消・美肌・アンチエイジング効果・集中力アップ など

### 業界最高水準の酸素カプセルで 疲れた体をリフレッシュ

モリタ鍼灸整骨院を母体に、フィットネスのTMCCとともに利用者の健康をサポートするためオープンした「トリニティ」。最新の高気圧酸素カプセルで疲労回復、ケガの自然治癒力を高める、ダイエット・美容効果などカプセルに入るだけで様々な効果が期待できる。健康だけでなく、美肌・美髪効果など女性に嬉しい効果が。ぜひ一度体験を!

一般のカプセルと違い、最大1.5気圧の高い加圧で体のすみずみまで酸素を届け、

**利用者の声**

- 酸素カプセルはスポーツをしない私には無縁と思っていましたが、髪がしっとりし、胃腸の調子が良くなったり、夜よく眠れるようになったり...と、偶然もあるかもしれませんが、回数を重ねる毎にいい変化がたくさんあります。39歳 女性 S-Tさん
- もともと眠りが浅く疲れが取れにくいですが、カプセルに入ると体の力が抜け肩や背中の緊張がほぐれ、リラックスします。ランニングでの筋肉痛も軽くなりました。52歳 女性 T-Hさん

**【摂津本山】コンフォートルーム トリニティ**  
神戸市東灘区田中町1-13-10  
営/平日9時~20時 祝日~15時  
木・土曜午後定休  
☎078-436-3790  
(予約はモリタ鍼灸整骨院で受付)  
モリタ鍼灸整骨院 トリニティ で検索  
078-855-6790(祝日は左記で受付)

**Menu**

- 酸素カプセル55分.....4,000円
- 55分3回券.....9,000円
- 55分6回券.....15,000円

**特典「シティライフを見た」で**  
酸素カプセル1回55分.....4,000円→**2,000円**  
(新規の方のみ・空きがあれば当日もOK)