



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あるように。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。(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「インベントプラス」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、一回目の施術で指の痛みがなくなり、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院 (ありがとう鍼灸整骨院内)

茨木市舟木町5-3 シャルマン・コートモーリF 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
http://www.kikata.info/ 巻き爪専用HP
http://osaka-makidume.com/ 近隣無料駐車場あり

特典
新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で(5月末まで)
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!**
●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

美容と健康は毎日の食事から

スパイスは、基源植物セリ科 ウィキョウ属の多年草で、独特の香りがあります。茎や葉はフランス料理や

は長野県や岩手県で栽培されています。スパイスとしてのフェンネルは、基源植物セリ科 ウィキョウ属の多年草で、独特の香りがあります。

はじめは、フェンネルのお話から。スパイスとしての名前はフェンネル。生薬としての名前は、小茴香(シヨウウイキョウ)と呼ばれます。地中海沿岸が原産で太古の世から作物として栽培されていたそうです。日本にも平安時代に渡来し、明治初期には長野県や岩手県で栽培

イタリア料理によく使われます。また茴香という名称は、少し古くなったお肉や魚に加えると、香気を回復させることができるといふ意味が語源です。私が仕事を始めたばかりの頃、薬用の茴香を少し分けてもらって、冷蔵庫に少し置きすぎた豚肉の塊に使ってローストしたとき、家族から褒められたことを思い出します。

生薬としての小茴香は、胃痛や胸焼けに使われる漢方処方「安中散(あんちゅうさん)」の構成薬として使われています。茴香単味の役目は、肝経を温める働き温裏薬ともいって、冷えを原因とする胃痛や嘔吐などの症状に使われます。非常に効き目の早い処方なので、適切に使うことで良い効果が期待できます。

こうしてみると、なんだか、古来人類が口にしていた料理の中で何度使われたのだろう、漢方の世界で薬として何度人が探し求めたのだろうと、思いが走り出します。

夏の風に、ゆれている黄色の小さな花の群れ、茴香の花、台所の窓からはるか遠く、思いは涼やかな黄色の小花へと巡ります。

茴香の 夕月青し 百花園 川端茅舎

【フェンネルシード/Fennel seed】

薬食同源

文笹川薬局 笹川悦子

スパイスの話

薬食同源

文笹川薬局 笹川悦子

スパイスの話

スパイスを使った代表料理「カレーライス」。私たちが普段目にするカレーのルーやカレー粉は基本的には複数のスパイスの配合です。二つのスパイスについて時間をかけてそれぞれのスパイスの味やその持ち味を尋ねてみたくなりました。思いを様々馳せながらゆつくりとしたカレー作りの時間を過ごしてみるのも楽しい時間になるのでは、と思います。

Question
腰痛って揉まない方がいいって本当ですか?

はい、本当です。揉むとさらに悪くなる事もあります

腰痛の方の腰を触るとガチガチになっているという場合があり、それを揉んだり押したりして柔らかくしようとする方もいますがお勧めしません。筋肉は強い刺激を受けると身を守る為に硬くなる性質を持っています。揉むことで筋肉の血流はよくなるので、楽に感じますが、それは一時的に過ぎません。より硬くなって痛みが強くなる事もあります。そもそも硬くなってしまうのは骨盤や背骨、股関節が歪む事によって、一箇所の筋肉に負担がかかる姿勢が原因です。もし腰痛の出ない体になりたいと考えるなら体の歪みを取る事をおすすめします。

Point
揉むことで楽に感じるのは一時的でより硬くなって痛みが強くなる事もある。一箇所の筋肉に負担がかかる姿勢が原因。体の歪みを取る事が改善につながる。

先生に聞きたいことを募集します
みなさまの日頃の生活で気になっている健康についての質問・疑問をお寄せください。「教えて健康」係まで info@citylife-new.com

回復整体 連 前田 憲利先生
全国に約120院あり、多くの改善例があるリセット療法で施術をしている。

北摂で評判の健康スポット
今月のテーマは「腰痛」。回復整体 連の前田先生にお話を伺いしました。

腰痛・ヘルニア・脊柱管狭窄症・膝痛 など

北摂で大人気の腰・膝の専門院 年間2,200人以上が訪れる整体院

「やっと痛みから解放された」「ラクになって驚いた」と喜びの声が寄せられ、口コミでの来院が多い腰・膝専門の回復整体連。10年以上に及ぶ腰痛やぶり返す痛み、立ってられないほどの辛さなど、一人ひとりの状態に特有の原因がないかを見極めて施術。どこに行っても満足できなかった方、ぜひ気軽に相談を。

特典 「シティライフを見た」で初めての方限定 (5月15日まで)
●初診料+施術料.....7,560円→**1,980円**
※2回目以降5400円

【豊中】回復整体 連
豊中市岡町北3-6-21 営/9時~13時 15時~20時
予約制 木曜午後・日・祝定休 専用P有
☎06-6151-4773 阪急岡町駅より徒歩約7分
<http://seitai-ren-toyonaka.com/>

リアクア & WORLD ONLINE STORE
<http://reaqua.jp>

春の衣替え応援キャンペーン!
<リアクア>ご利用の方に抽選で
50,000円が当たる!
期間2016/3/1(火)~5/31(火) <詳しくはWEBで>

宅配クリーニング ☎0570-064-378
リアクア 検索

プレミアム会員登録が断然お得!!
Yシャツ(ハンガー) (プレミアム会員価格)
通常価格 ¥230 ▶ **¥150**

クリーニング料金(一例)	通常価格	プレミアム会員価格
●Yシャツ(タタミ).....	¥320	¥270
●ブラウス/シャツ.....	¥520	¥370
●トレーナー/パーカー/フリース.....	¥520	¥460
●セーター/カーディガン.....	¥520	¥460
●ワンピース/チュニック.....	¥1,040	¥880
●ジャケット/スーツ上.....	¥820	¥690
●パンツ/スーツ下.....	¥520	¥460
●スカート/スーツ下.....	¥520	¥460
●ハーフコート.....	¥1,320	¥1,100
●コート.....	¥1,800	¥1,500
●ダウンジャケット.....	¥2,380	¥1,900
●ダウンハーフコート.....	¥2,730	¥2,240
●ダウンコート.....	¥2,980	¥2,460

三山ひろし
コンサート
2016

チケット発売中

演奏:三山ひろしバンド「スリーマウンテン」
司会:水谷ひろし

日時 2016年6月30日(木)
開演①13:30~②17:30~(開場は30分前)

会場 吹田市文化会館
メシアター 大ホール
(阪急吹田駅前)

入場料 6,000円(全席指定・税込)

チケット販売所
●メシアター ☎06-6380-2221
●チケットぴあ(Pコード[285-741]) ☎0570-02-9999
(お近くのサークルK、サンクス、セブンイレブン)
●ローンチケット(Lコード[55414]) ☎0570-084-005
※未就学児のご入場はお断り申し上げます
※駐車場がございますので、お車でのご来場はご遠慮ください

株式会社 デカナル
☎06-6362-7610
<http://www.dekanalu.com>