

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。

一日に何時間うつむいていますか？  
うつむき生活が不調を招く

首の筋肉は体の中で最もコリやすいところ。パソコンやスマホ・読書・ゲーム・家事・育児などにより、ずっと重たい頭を支え続けている「首」の筋肉は、あまりの過重労働に悲鳴を上げ、ひどい「コリ」に陥ってしまいます。首は、脳と体をつなぐ連絡路。この筋肉のコリが、首の中を通る多くの神経(特に自律神経)に影響を与え、様々な不調を起こします。「なんとなく不調」に悩んでいる方は、今

のうちに首コリを治しておくことをおすすめします。

イスのヘッドレストのようなイメージ



背筋をまっすぐ。肩の上に耳の位置が来るように

Point

- 首コリ予防には、頭を両手で抱えて後ろに少し倒し、頭を手で支えるストレッチが有効。15分に1回、30秒~1分を目安に行ってください。
- 首はとてもデリケート。自己流にもみほぐさず、専門知識のある方に相談しましょう。



すまいるカイロプラクティック  
中瀬 古みちる院長

全国的にも希少な上部頸椎専門の施術で多くの人に支持されている。自身も頭痛・肩こり、各種アレルギー、ストレートネックなどに悩まされ、上部頸椎カイロプラクティックで症状が改善。同施術のインストラクター資格も持つ実力者。

## 眠りの質を高めることも健康を維持する大きな近道です。

一生のうち3分の1を占める、眠りの時間。眠りの質が悪くなると血の流れや代謝が悪くなり、疲れやすく、冷え性、むくみ、肌トラブル、痩せにくい体質の原因となる事も。質をよくするには、リラックスする事が非常に大切。リラックスを促すには、神経が集中している頭部のケアが効果的です。ここで、ご自身で簡単に出来る頭部へのケア方法をご紹介します。こめかみに手をあて、深く、ゆっくりと

深呼吸をし、呼吸に合わせてゆっくり5秒間圧迫します。その後、両手を温め、手のひらをくぼませカップ状にしてそっと目を覆い、目の周りを温めましょう。



Point

- 自分の身体と心がリラックスした状態をイメージしゆっくり深呼吸をする事から始めましょう。
- 強く押さえるのではなく、まずは優しく触り、気持ち良いと感じる力加減を探りましょう。



レイス整骨院  
乾 充院長

柔道整復師。チャンピオンセラピスト。ロンドン発のヘッドケア国際ライセンスを取得。今春に行われたヘッドケアの国際シンポジウムでは柔道整復師として初めて演説に立つ。明るく気さくな性格で話しやすい。

不眠・肩こり・目の疲れ・骨盤の歪み・血行/血流改善 など

## 頭の筋膜を緩めて全身の歪みを整える ヘッドケア付トータルケアが好評

不眠・ストレス・頭痛・イライラなどに効果的なヘッドケアが好評な同院。まずは色々な角度から頭皮を刺激して筋膜(帽状腱膜)をほぐすことで、体全体の緊張を緩和し、血流やリンパ液の流れを良くしてから全身へアプローチする為、よりケア効果が高まるそう。丁寧な手技によりボキボキせず、痛みや不調が起こる原因にアプローチ。ケアするのは身体を知り尽くした国家資格者なので安心。

利用者の声

- どこに行っても治らなかった、長年の膝の痛みが1ヶ月の通院でなくなりました。毎回自宅でできるケアの方法を教えてくださいるので勉強になります。(60代女性)
- 不眠症がひどく、寝付けない日々が続いておりました。チラシが入っていたので試してみたいところびっくり!!施術を受けた日はぐっすり眠れました。今は定期的にケアしてもらっています。(40代女性)

- 基本料金 柔道整復術、ヘッドケア各10分 .....1,000円(60分1,000円Off)
- 特典 「シティライフを見た」で 全てのコースに初回検査付
- ヘッドケア(5分)+ペインケア40分.....6,000円→**5,000円**
- ヘッドケア(5分)+トータルケア(全身)60分 8,000円→**6,000円**
- チャンピオン(ヘッドケア)30分+トータルケア60分11,000円→**9,000円**(6月末まで・新規の方のみ・要予約)



(上)筋膜は全身を覆っているため、頭の筋膜にアプローチすると身体全体をケアできるそう。  
(右)同院は住吉駅南へ徒歩3分。二号线沿いの立地で通いやすい。

**【住吉】レイス整骨院**  
神戸市東灘区住吉宮町6丁目14-12  
六甲住吉プラザ1F  
営/9時~12時 14時~19時  
木・日曜・祝日定休  
☎078-862-6928  
http://sumiyoshi.leis-seikotsu.jp



頭痛・首痛・肩こり・腰痛・ひざ痛・眼精疲労・めまい・耳鳴り・不眠・便秘・冷え症・アレルギー・しびれ など

## 上部頸椎(首)と骨盤調整で 95%以上の方が効果を実感 安全・正確な施術で根本改善へ

全国でも希少な上部頸椎(首)と骨盤専門、女性カイロプラクターの中瀬古先生。上部頸椎カイロの技術に独自の手法を組み合わせた高技術で、様々な症状の改善実績を数多く上げている。不調の原因である首と骨盤の歪みを、安全にボキボキしない施術で調整。全身の骨格バランス(姿勢)を整え、脳からの神経伝達を良好にするので、血流や自律神経・ホルモンバランスも整えてくれる。代謝率や免疫力アップにも効果的。首痛・肩こりはもちろん、頭痛・めまい・腰痛・ひざ痛・しびれなども改善へ。ストレートネックや自律神経の乱れによる不調にも有効。男女問わず人気で、遠方からの来院やリピーターも多い。丁寧なカウンセリングやストレッチ等も好評だ。どこに行っても改善しない人は、ぜひ試してみてください。



触診・姿勢分析器・レントゲン分析による正確な検査で、上部頸椎のズレを確認(希望者は提携クリニックでレントゲン撮影可能)。



専用ベッドを用い、身体に負担をかけず、安全で正確に首と骨盤の歪みを調整。肩甲骨周りがほぐれ、可動域も広がる。左右の足の長さが一瞬で揃い、骨盤バランスが整う。肩こり・腰痛や呼吸も楽に!

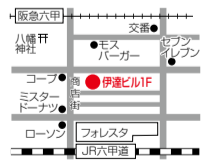
利用者の声

- ※下記以外にHPに様々な症状が改善された「お客様の声」を100件以上掲載。ぜひチェックしてみてください!
- 1日2~3回頭痛薬を飲んでいて、これは更年期だからと思ってました。こちらで施術を受けてから、1回も頭痛がありません。首の可動も広がり、足先まで血が流れるのがわかりました。毎回何うのが楽しみです。(50代女性)
- 何年も辛かった腰痛が、2回施術を受けて以来ありません。腕のしびれとめまい・耳鳴りもなくなり、本当に感謝しています。どんなにしんどくても、こちらから帰る時は足も軽く、駅の階段も軽やかに登れ、驚きです。(60代男性)
- 1回目でガチガチの首・肩・背中がウソみたいに軽くなったのは、驚きでした。体がつらくなくても「すまい」さんに来ると大丈夫という安心感があります。採み返しもなく、体の変化を実感できます。(40代女性)

【六甲道】上部頸椎・骨盤矯正  
すまいるカイロプラクティック

神戸市灘区森後町2-3-10 伊達ビル1階  
営/10時~14時 16時半~19時(土曜10時~17時)  
火・日曜・祝日定休 要予約 HPより24時間予約可  
JR「六甲道」徒歩3分、阪急「六甲駅」徒歩5分  
※6/6(月)、6/15(水)、6/22(水)、7/6(水)、7/15(金)、7/27(水)休み

☎078-843-3318  
http://smile-chiropractic.com/  
すまいるカイロ 灘区 で検索



特典 「シティライフを見た」で  
大人5,500円→**3,000円(45%OFF)**  
初検料・カウンセリング料 無料  
初回は約45分(カウンセリング込)  
(7月末まで・要予約・新規の方のみ)

首痛・腰痛・膝痛・しびれ・ヘルニア・座骨神経痛 など

## 豊富な実績でアスリートも信頼 辛い症状を短期で劇的改善へ

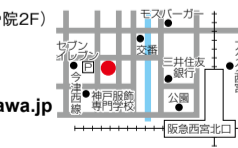
プロのアスリートからの信頼も絶大の山村館長。その理由はオリンピック強化選手の専任メディカルトレーナーを務め、明治東洋医学院で25年間教鞭を執った実績と知識があるから。100万人以上の症状に取り組んだ経験に基づき、スピーディに改善をめざしてくれるのも心強い。痛み・自律神経の不調・股関節の変形・重症ヘルニアなどはもちろん、ほかで「完治は無理」といわれた人も相談してみてください。



「西のゴッドハンド」とも称される山村館長。その診断・施術は的確で、遠来の通院も多数。諦めていた症状もぜひ来院してみてください。

【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・祝日定休 ※完全予約制  
☎0798-67-2070  
http://kenshinkan-miyagawa.jp



施術料金 ●初検料.....2,000円  
●施術料.....6,000円

特典 「シティライフを見た」で  
初検料 無料(6月末まで・要予約・新規の方のみ)

**急募 アルバイト**  
フリーター・主婦の方大歓迎

- ◆基本時間給 ◆ミーティング:900円、早朝補充:950円
- ◆募集担当業務 ◆ミーティング、デリカ、早朝補充
- ◆時間 ◆ミーティング:8:00~12:00、13:00~17:00  
早朝補充:7:00~11:00
- ◆待遇 ◆交通費月額20,000円まで支給、制服貸与、従業員購入制度、年次有給休暇  
問合せなどは下記電話番号担当(衣笠・福田までご連絡ください)。

グルメシティ 本山店 神戸市東灘区岡本1-9-6  
☎078-451-1501 (JR摂津本山駅・阪急岡本駅より徒歩3分)

**急募 アルバイト**  
未経験・学生・フリーター・パート大歓迎

- ◆時間給 ◆800~850円 ◆募集担当業務 ◆レジ・惣菜・生鮮担当
- ◆時間 ◆7:00~22:00の間で要相談
- ◆待遇 ◆交通費支給(月1万円まで)・ロッカー完備・制服貸与・従業員割引制度・年次有給休暇  
気軽にTEL後、履歴書を持参下さい。担当:畑

グルメシティ 住吉店 神戸市東灘区住吉宮町3-5-11  
☎078-811-0341 (JR住吉駅より徒歩3分・阪神住吉駅より徒歩5分)

編集後記

今、北摂ではEXPOCITY(ららぽーとEXPOCITY)が盛り上がりつつありますが、阪神エリアでも「ららぽーと甲子園」が熱いです!今回はデニムコーデを特集。山の上で自然を感じながら花を見に行くのもいいですね。久しぶりに家族みんなで、六甲山に行く計画を立てよう!!(おく)

この時期から「涼しさ」を演出するため、部屋にグリーンや花を飾りだす我が家。今号では六甲山の花めぐり(P.7)を紹介しています。六甲山の山上で自然を感じながら花を見に行くのもいいですね。久しぶりに家族みんなで、六甲山に行く計画を立てよう!!(おく)

金沢旅行に行きましたが、通称「忍者寺(妙立寺)」が素晴らしい。江戸時代、加賀藩が幕府との戦に備えて、金沢城の山城としての機能を持たせた拠点で、抜け道、隠し部屋、異など、あらゆる仕掛けが施されていることが名前の由来のようです。昔の人の知恵と技術、気概に圧倒されました。(だあ)

巻頭のヘアアレンジ特集では、美容学校の先生が教えてくれる自宅でもできるアレンジ術を紹介しています。ほんのひと手間を加えるだけで、いつもより素敵に仕上がります。ぜひチャレンジしてみてください。久しぶりのスタジオ撮影でしたが、楽しい時間を過ごせました。(まえて)