

首痛・肩こり・頭痛・腰痛・ひざ痛・骨盤調整・手足のしびれや痛み・だるさなど

長年ごまかし、つきあってきた身体の不調に本気で向き合う慢性症状の専門院

「長年の辛さが本質的に改善された」との声が寄せられる同院。早稲田大卒という異色の経歴の院長が、普段の身体の使い方により引き起こされる慢性症状への独自のアプローチを確立。「なぜ慢性化しているのか?」本人さえ知らない原因を探るための丁寧な問診に検査。わかりやすい説明、ソフトな施術と早い結果には驚くばかり。「その人の身体に一番詳しい人になりたい」との院長の情熱と知識には圧倒される。慢性的な痛みは同院に相談してみよう。

利用者の声

- 会社を休むほどの突発的な腰痛。写真を撮っていたと全身が大きくゆがんでいてビックリ。1時間ほどの施術でしたが、帰る時には普通に歩けるようになり驚きました。その後のメンテナンスでゆがみも大きく改善され喜んでます。(50代女性/急性腰痛)
- ひどくなるほど頭痛がするほどの肩こりに悩み、シティライフを見て来院。施術前に分析してくれるのが良かったです。しんどさがすっとなくなり、身体が軽くなりました。すぐに辛い部分が良くなるので、即効性を実感しています。百聞は一見にしかずです。一度受けてみるというです。(40代女性/肩こり、頭痛)

【西宮】
慢性症状専門 整体・カイロプラクティック つついカイロ
西宮市羽衣町10-7 ミシェル西宮 1階
営/9時~13時半 15時~20時
火曜・祝日定休 完全予約制
☎0798-33-1639
http://tsutsui-chiro.com/
つついカイロ 西宮 で検索

「慢性症状のほとんどはそれまでの日常生活の結果。まずは自分の身体のことをよく知って欲しい」と院長。「自分の身体の状態が理解できた」「これで気をつけられる」「もっと早く知ったかった」との声が多数。

わかりやすさを重視し、パソコンや写真による姿勢分析で説明。

施術料金
●初回一律 (初診料3,000円+施術料6,000円) 約90分 9,000円
●2回目以降 スタンダードコース 約60分 6,000円
メンテナンスコース 約30分 4,000円

特典 「シティライフを見た」で
●初診料3,000円→無料 (8月末まで・要予約・新規の方のみ)

慢性疲労・頭痛・不眠・便秘・ストレス・肩こり・肌荒れ など

深刻な疲労に「整体×酸素カプセル」慢性疲労からの回復をWでサポート

「いつも疲れていてやる気が出ない」そんな人には同店の「疲労回復コース」。慢性化した体の不調、疲労、ストレス解消に老化予防まで幅広い悩みに対応!自力では回復しきれなくなった重い疲れを改善してくれる、整体と酸素カプセルの疲労回復コースがおススメ。寝付きが悪い、イライラや頭痛が多い、便秘や倦怠感で悩む人も一度お試しを。

内臓を活性化して代謝機能をUP! 溜まった疲労物質を体の外へ排出。

施術の効果をより一層上げる「酸素カプセル」も導入。高濃度酸素を取り込み、頭もすっきり!

【西宮】
整体 Amadocoro (アマドコロ)
西宮市甲子園口2-10-1
ラウル甲子園口1F
営/月12時~18時 水~日12時~22時
火曜定休
☎0798-67-6696
http://www.amadocoro.biz/

Menu
●産後骨盤矯正30分 6,000円
●酸素カプセル50分 3,000円

特典「シティライフを見た」で
●疲労回復120分(整体50分+酸素カプセル70分).....10,000円→**6,000円**
●疲労回復120分×2回券 20,000円→**12,000円**
(7月末まで・要予約・新規の方のみ・妊娠中/腹部に触れない方は対象外)

女優やアナウンサーなどプロからも信頼が厚い矢野先生

耳鼻咽喉科推薦のボイストレーニング 喉は使わず思いっきり声を出そう

自身もプロボーカリストとして活躍する矢野先生が指導。理論に基づいた「喉を使わない」発声法を身につけ、インナーマッスルを鍛えることで、肺活量がUP、エヘン虫や喉のイガイガなどの不調も改善へ。年齢、男女問わず、すぐに効果が実感できる。ジャンルや曜日、クラス(個人orグループ少人数制)は選べ、音程がとれなくても軽いエクササイズに伴って、初心者でも楽に声が出るようになるそう。「声量が出てきた」「声が響くようになった」「ゴスペル特有の高音域が地声で歌えるようになった」と好評。まずは体験レッスンを受けて、その場で声・体調の変化を実感してみよう。

【記者取材談】レッスンで身体が温まり風邪気味だった体調も楽に。(40代男性)

●予想以上のトレーニングで身体全体を使った発声法を初めて知った。気持ちのいい汗をかき、爽やかな感じがした。爽やかな気分になり、一杯声を出したにも関わらず、喉も全然痛くない! (60代女性)

●出産後、このレッスンが自分自身と向き合う時間、ストレス解消にとでも役立っている。思い切り声を出し、身体も使うので汗も出てスッキリ!好きな歌でスポーツ以上の成果を感じ、先生との会話は健康や生活、人生の楽しみ1つに。(30代女性)

●予想とまるで違うトレーニングに面喰いました。今までは階段で5階まで昇っても息切れせず、確実に肺活量も増えた実感が!今後も楽しんで続けたい。(50代男性)

【西宮北口】**ボイストレーニング NAKA**(ナカ)
西宮市甲子園口3丁目4-20
ヌーベル甲子園B2-1 JR甲子園口徒歩1分
阪急西宮北口駅前にも教室あり!
電話受付/10時半~20時 全・日曜定休
☎0798-67-5700
http://music.geocities.jp/prtrp475/

Menu
●個人レッスンorグループレッスン
1レッスン(60分) 3,000円~
●特典 「シティライフを見た」で、
●体験レッスン(90分) 3,000円→**2,000円**
(6月末まで・新規の方のみ・要予約)

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

痛みや不調の原因は骨格にありボキボキせず、痛くない手技でつらい痛みや悩みを即効改善へ

正確な検査により不調の原因を見抜き、短期間での症状改善を目指す同院。施術は利用者が驚くほど痛くない手技で「ボキボキされるのがこわい」という人も安心して受けられる。血流が良くなり、首・肩・ひざの痛みだけでなく、ぎっくり腰、頭痛、寝違え、猫背、だるさや不眠にまで効果的だ。スタッフは、国家資格保持者で臨床経験も豊富なベテラン揃い。個々のライフスタイルに合わせた、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。

「肩こりや腰痛、女性の頭痛などは特に効果を出す自信があります」と佐藤先生。人柄もおだやかで、「きちんと話を聞いてくれ、素人でもわかるように丁寧に説明してくれる」と評判だ。

その実力に、プロアスリートやダンサーからの信頼も厚い。口コミでの紹介も多数。

【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時半~12時半 15時~19時
水曜午後・日・祝日定休
火曜不定休
完全予約制 近隣にコインP有
☎0798-61-2811 西宮北口駅徒歩7分

Menu
●初診料.....4,000円(税別)10,000円→**6,000円(税別)**
●施術料.....6,000円(税別) (6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)**

診療室は半個室で、医療用の空気清浄器で空気をコントロールしてありますので清潔です。

健康な歯を保つための正しい虫歯治療とは

意外と知らない歯の健康知識

虫歯治療は土台作りから

虫歯になると、大半の方はその部分だけを治療して終わります。部分的な治療は簡単で時間もかかりません。ですが、その場しのぎの治療をしても、根本原因が解決されていなければまた同じところが虫歯になってしまいます。治療を何度も繰り返すと、歯はどんどんダメになってしまいます。歯は、触らないのが一番いいのです。一度治療した歯をできるだけ長持ちさせるためには、虫歯だけでなく、歯茎やあごの骨、噛み合わせなども診断し、土台作りからしっかりと行うことが大切です。じっくりと治療に向き合う必要があります。審美的な高い治療は、見た目にもいいだけでなく、歯本来の機能を回復すると同時に美しい口もとをよみがえらせるので、顔全体の表情も変わっていきます。

見た目にも美しく

虫歯治療で気になるのが、笑ったときに銀歯などの治療のあとが見えてしまうこと。セラミックは高価なため手を出しにくいですが、最近ではより安価なプラスチック製の詰め物も利用することができま。これなら見た目は白い歯と同じなので、ほとんど目立ちません。矯正もまた、従来のようにワイヤーを装着するものだけでなく、見えにくい透明なマウスピースや夜だけ装着するタイプもあります。口の中心を傷つけないやさしい素材ですし、周りの目を気にせず、周りの人に気づかれずに治療を行うことができます。審美的な高い治療は、見た目にもいいだけでなく、歯本来の機能を回復すると同時に美しい口もとをよみがえらせるので、顔全体の表情も変わっていきます。

口から始まる美容と健康

「口は全身の健康の入り口であり出口である」と言われますが、歯の不具合が全身の不調につながることは非常に多いです。例えば、肩こりや頭痛の原因が噛み合わせ不良であることも珍しくありません。笑ったときに歯茎が見えてしまうという美容上の悩みも、歯の位置が原因の場合があります。当院では一人ひとりの患者さまとじっくりと向き合って根本原因を探り、歯の根の治療や歯周病治療に取り

この先生に聞きました!

アスクデンタルクリニック
柴田 憲吾院長
柴田 朝美副院長
両名とも大阪歯科大学卒業で診療。患者さんと真剣に向き合う歯科診療を行う。

アスクデンタルクリニック
☎078-332-8241
神戸市中央区三宮町1-1-2
三宮セントラルビル4F
診/月・火・木・土 10時~13時 14時~19時
金 14時~19時
水・日・祝日 休診 三宮駅から徒歩4分 「アスクデンタルクリニック」で検索