



腰痛・ヘルニア・脊柱管狭窄症・膝痛 など

年間2,200人以上が訪れる整体院 北摂で大人気の腰・膝の専門院

「やっと痛みから卒業できた」「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・膝専門の回復整体院。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、まずは電話してみよう。

特典「シティライフを見た」で初めての方限定 (6月15日まで)
●初診料+施術料……………7,560円→1,980円
※2回目以降5,400円

【豊中】
回復整体 漣

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/



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」 TVで紹介された「足指ソムリエ」が改善

「狭い靴が痛くて履けなくなった」「歩くと足が痛い」といった外反母趾の症状は、早めの改善を。「我慢できる…」と無理な対処をしていると、不格好なO脚になることも。同院では、これまでに改善した膨大なデータと、近畿圏で初の手技技術による矯正法で足のコンプレックスを改善。遠くは、沖縄・広島・静岡からわざわざ通う人もいるほど。TVでも紹介され、話題沸騰中の同院で相談を。



夜10時までの診療時間も、忙しい女性には嬉しい!(要予約)

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るようになった。足を調整していきながら足の痛みや肩の痛みまで改善されました。(30代女性)

【茨木】大阪外反母趾センター
(ありがとう鍼灸整骨院内)

茨木市舟木町5-3
シャルマン・コートモア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
http://www.kikata.info/



特典 新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で(6月末まで)
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
●初診料……………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

今回は、スパイスとしての名称はターメリック、生薬としてはウコンのお話です。カレー料理の黄色の色づけとして欠かせないターメリックの基原植物はシヨウガ科ウコン属の植物で、現在インドなどで広く栽培されているものです。またウコンには、春ウコン、秋ウコン(他に紫ウコン、葉ウコン)があり、日本ではターメリックとして使用されているのは、秋ウコンです。

生薬の鬱金(ウコン)という名称は、古くは「新修しんしゅう)本草ほんそう」(唐代:紀元659)という古典に収載されています。これには春ウコンが収載されています。ただ、現在の中国では姜黄(きやうおう)と呼ばれており名称の混乱があります。日本では日本の薬局方に収載され、薬として認められるウコンは、秋ウコンです。

以前にウコンの肝臓に対する効果が目された事がありましたが、ウコンだけ単味を過剰に摂取することは良くないです。むしろ漢方薬としては、二日酔いなどに効果がある処方として、黄連、黄芩などの生薬で構成されている黄連解毒湯などの処方の方がよく使われています。また、市販のスパイス健康食品漢方薬は、それぞれ有効成分や含有量に違いがありますので、内容を

薬食同源 文笹川薬局 笹川悦子

スパイスと漢方の話



一日の終わり、家路をたどり、玄関に近づくとおいしそうな香りが漂っています。「あ、カレーかな?」駆け足で台所に行くと、小さな缶の中、黄色い色の粉。ターメリックの色です。

しっかりと確認して使用して下さい。どちらにしても食べ過ぎに気をつけて適切に使用することで、日々の楽しい時間がより深まると良いですね。



【ターメリック/Turmeric】

Question

肩こりや腰・膝の痛みは年のせいですか?

年によるものと諦めず、 改善をめざしましょう。

痛みの原因は全身の筋肉を正しく使えていないから、と考えられます。引いては一部の関節・筋肉に負担がかかるため、痛むのです。よく加齢や太りすぎ、運動不足が原因と思われがちですが、若くても肩こり・腰痛で悩んでいる方はいます。シニア層でも腰痛・膝痛知らずの方はいます。

Point 身体のゆがみ・傾きは筋肉の伸縮機能の異常の現れ。症状の原因である可能性が高い。身体にゆがみ・傾きがないか鏡の前でチェックを。

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

そら健康院
飯田先生



北摂で
評判の

健康スポット

今月のテーマは「肩こり・腰痛・膝痛」。そら健康院の飯田先生にお話を伺いました。



腰痛・ヘルニア・膝痛・肩こり・顎関節・生理痛 など

健康は正しい姿勢から 歪みを整えて不調改善へ

同院の無痛療法は、ソフトなのに驚くほどの変化を実感できる根本療法。院長曰く「体の異常は必ず姿勢や動きに現れ、歪みとなって痛みなどの症状を起こす」。そこで、歪みの原因である筋肉の伸縮機能を調整。本来の健康な姿勢に戻し、血管・神経・体内器官を正しい場所・働きへと導いて、自然治癒力により症状を改善へ。妊婦さん、子どもも安心、ぜひ一度相談を。

【豊中】そら健康院 ※完全予約制、女性対象 (家族の方に限り男性も可)
豊中市曾根西町1-4-21
阪急宝塚線曾根駅より徒歩1分
営/月水金 9時半~19時
火木土 9時半~12時
日曜・祝日休み
☎06-7506-5773
sorakenoin.web.fc2.com/



特典 「シティライフ見た」で
●初回施術料……………7,000円→3,500円 (7月末まで)
※2回目以降の方は通常4,000円



不妊症・アトピー・生理痛・ひざ痛・腰痛・頭痛 など

アトピー、不妊症、自律神経失調症 原因を根本から改善、親身で安心

アトピーが漢方で完治した経験を持つ西口先生。「同じような症状で悩む人の力になりたい」とこの道に進んだだけに、今も勉強を怠らず漢方の知識は深く豊富。アトピーだけでなく幅広い症状に対応してきた豊かな経験から根本原因を断定へ。親身で丁寧、相談のしやすさなど信頼は高い。まずは相談してみてください。

【緑地公園】
春風漢方薬局
豊中市寺内2-2-22 シャトーエデン109
営/月~金 9時~19時半
土 9時~18時
日曜・祝日定休
☎06-6151-2491
春風漢方薬局 で検索



患者さんの声
全身のかゆみ、かくと汁が出る、痒みで夜に何度も目が覚めてしまう、というアトピー症状で、ステロイドがだんだん効かなくなり来店。体が冷えていることから温める漢方薬を服用し、3か月を過ぎたころ、赤身や痒みが全くなりしました。(40代女性)

更年期症状、頭痛、不眠、うつ、パニック、にきび、掌蹠膿疱症 など



不妊症、めまい、慢性じんましん 梅雨時の不調から難治性の疾患まで

煎じ薬、粉薬の調合も行う北摂でも数少ない漢方専門薬局。季節ごとの体調相談から難治性の疾患まで幅広く対応。原因を見つけ出し、生活を見直し自分でコントロールする方法まで教えてくれる。「ここに来て本当に調子が良い」との声が多いのは、患者と向き合い本当に適したものを選んでくれるからこそ。

【吹田】漢方薬局 柚花香房
吹田市山田西3丁目57-20
ピアパレス王子101
営/平日9時~19時、水曜9時~13時
土曜9時~17時
日・祝定休
駐車場2台あり
☎06-6816-9677
漢方相談は電話でご予約を http://wu-xiang-dou.co.jp



子宝相談は評判で同店の得意分野。クチコミで遠方から通う方も多く、妊娠した4人に1人が40代。井上先生は不妊治療の勉強会で講師をすることも。詳しくはホームページで。
【柚花香房】で検索。

