

みびょう
未病を改善して健康になろう

P.2からの続き



30代から起こると言われる「プレ更年期障害」で悩む人が増えているそう。

こんな未病に…「頭や顔からばかり汗をかく…」
「乳製品で改善されない頑固な便」

その症状、プレ更年期障害かも？
鍼灸デトックスでつらい悩みを改善

刺さない鍼でお腹を優しく刺激する「和の鍼灸術」が特徴。内臓を元気にすることで本当のデトックスができる身体作りを行い、自律神経を整えて、更年期・プレ更年期障害に起こる「肩こり・頭痛・のぼせ・耳鳴り・PMS」などのツライ症状を改善へ！悩む人は気軽に相談を。



芦屋市の茶屋之町北交差点から南へすぐ！和風の外観が目印。県外からも多数来院中。

NEW OPEN

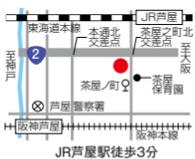
改善エピソード

●のぼせ、顔汗、便秘、肩こり、胃痛などが、鍼灸で治るのか？不安だったのですが、便秘が治るとのぼせ、顔汗、肩こりが無くなりました。胃も元気になったような気がして、ご飯が美味しく食べられています！(40代女性)
●病院で突発性難聴と診断されました。耳鳴り・聴力低下・めまいでツラかったのですが、鍼灸治療を受けていくうちに、めまいはなくなり、激しかった耳鳴りが、治療後にほとんど減っていくのが嬉しいです。(30代女性)

はりきゅう はまだ三緑堂 (ミロクドウ)

芦屋市茶屋之町2-1増田ビル1F
営/月火水金：9時～13時(最終受付12時)
15時～21時(最終受付20時)
土曜：9時～18時(最終受付17時)
日祝定休 近隣コインPあり

☎0797-35-0054
http://hamadamirokudou.com/



特典
「シティライフを見た」で
初診時カウンセリング(30分)無料
※納得できた場合のみ施術へ。
(9月末まで)



定額制で予約も不要。生活必要筋力を向上させることで40代以上に起こりがちな不調の改善、夏バテ予防を。

改善エピソード

30分程度の簡単な運動なのに、体が軽くなりびっくりです。着替えや靴がいらす、短時間なので家事の合間でも気軽に利用できて助かっています。もっと早くればよかったと思っています。
神戸市 50代 Mさん

こんな未病に…「よくつまづく」
「長時間歩くのがしんどくなった」

美と健康のための体メンテナンス
新感覚健康トレーニングジム

猫背や歩行時のひざ痛・股関節痛など筋力の衰えによる不調に合わせたマシンが揃い、症状の予防、改善、再発防止が同時に叶う新感覚の健康コンディショニングジム。身体の機能を改善するファンクショナルトレーニングで筋力のバランスを整えていく。体力の衰えを感じる、健康維持に何か始めたいという人は無料体験を！



「利用者さんとスイーツなど、おいしいもの話も楽しみにしています」と、代表の原さん。マシンの使い方などを細かくサポートしてくれる。

健康倶楽部 トライスター

神戸市中央区中町通2-2-5
ローレル神戸駅前102
営/平日 10時～12時
14時～21時
土曜 13時～19時
日曜 13時～18時
木・祝第1日曜、定休 8/14～18はお休み
阪急・阪神「高速神戸駅」海側徒歩3分
JR神戸駅(山側)徒歩3分

☎078-341-3311



特典
「シティライフを見た」で
●体験無料
●一ヵ月料金(通い放題)……………6,000円
●初期登録料……………5,000円
お得な半年会員・1年会員もあり
(8月末まで・要予約・新規の方のみ)



お腹の張りもすっきり、毎日酷使している腸を労わるファスティング、気になる方はぜひ挑戦してみてください。

改善エピソード

最近、疲れやすくお腹の張りも気になってたので、ファスティングと整体のコースを受けました。空腹感も無く、お腹周りもスッキリし肌も綺麗に。何より体が軽く元気になりました！数日でこんなに変化があるなんて驚きます。
西宮市 40代 Mさん

こんな未病に…「疲れやすい」
「ストレスが胃腸に出やすい」

肥満・慢性疲労・便秘・アンチエイジングに3日間の腸活ファスティング

消化やストレスなどでダメージを受けた内臓を休め、腸内環境を整える「ファスティング」。短期集中で行う断食で体重ダウンだけでなく、肌質改善や慢性疲労からの回復まで！薬剤師監修の断食食と整体や酸素カプセルなどオプション付のコースでータルサポートがオススメ。



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！

Menu
●腸活ファスティング3日間……………65,000円
特典「シティライフを見た」で
●腸活ファスティング3日間+整体30分×4回+オプション(足つぼ・耳つぼ・酸素カプセルから選択)×4回 →93,000円→80,000円
●腸活ファスティング3日間+整体60分×4回+オプション(足つぼ・耳つぼ・酸素カプセルから選択)×4回 105,000円→90,000円
(9月末まで・妊娠中の方、食事制限のある方など不可)

整体 Amadocoro (アマドコロ)

西宮市甲子園口2-10-1
ラル甲子園口1F
営/月12時～18時
水～日12時～22時
火曜定休

☎0798-67-6696
http://www.amadocoro.biz/



(上)酸素カプセルで慢性疲労の回復から疲れにくい身体へ。
(左)座ったままでLife Waveのみの施術も可能。明るい店内でリラックスして。

改善エピソード

イライラばかりしてしまい、子どもを叱ることが増えていました。こちらに通うようになってからは体とともに心も落ち着き、笑顔が増えたと子どもにも喜ばれました。顔色が明るくなり、髪もつやつやなど嬉しい効果もありましたよ。 神戸市 40代 Aさん

癒しのサロン

uli uli (ウリウリ)

神戸市東灘区深江本町3-4-25-3F
営/11時～21時 時間外相談可
不定休 完全予約制

☎078-779-6230
☎090-8520-1522



こんな未病に…「疲れが抜けない」
「呼吸が浅く、息苦しい」

疲れにくい身体へ酸素カプセル
症状が深刻化する前に対処しよう

眠りが浅い、寝ても疲れがとれない、イライラしやすい、婦人科系トラブルなどの不調は同店の「酸素カプセル」と「Life Wave」で改善しよう。酸素カプセルは高気圧状態で身体の隅々まで酸素を行き渡らせ、血行を促進。また、Life Waveでは身体に貼った電極パッドから悩み別の電子を流して体の細胞の状態を整えていく。病気になるにくい身体作りのため、まずは体験を。



「Life wave」開発の元となった研究者のライフ博士。

特典

「シティライフを見た」で
●酸素カプセル+Life Wave60分
……………6,500円→3,000円
●酸素カプセル+Life Wave90分
……………9,500円→4,500円
(9月末まで・リピーターOK・前日までに要予約)



改善エピソード

年輪的にも諦めていましたが、リンパを始めてたったの1か月半で体温が35度から36度に。同時にみるみると体調が良くなり、今はメンテナンスで通う程度になりました。自覚がなかった分、動いてもらったことに感謝しています。

こんな未病に…「治ってもすぐにぶり返す腰痛、肩こり」
「年齢のせいとかにかく体がだるい…」

リンパによる内部からの改善
実績35年の確かな信頼

これまで多くの人を救ってきた同院の特筆すべき点は確かな技術力と飽くなき探究心。長年培った経験による施術やアドバイスは信頼度も高い。同院の全身リンパマッサージは体内に溜まった老廃物を流すことで免疫力が飛躍的に上昇し、健康体を維持できる身体を作る。体内では生成できない必須栄養素などを含んだ高級オイルの使用や脳疲労のためのヘッドセラピーなど既存にとられない提案を今も続けている。「何をすればよいか」を見極めたいならぜひ。



ほとんどの人に自覚がない「脳疲労」。腰や肩と同様に適切な施術を受ければ、不思議なことに全身に効果が。

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/



特典「シティライフを見た」で
●オイルリンパマッサージ(全身40分)
……………5,000円(カウンセリング2,000円→無料)
●ヘッドセラピー(30分)……………4,000円→半額に
●オイルリンパマッサージ+ヘッドセラピー(70分) 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
(9月末まで・新規の方のみ要予約)



スタッフは国家資格保持者で臨床経験も豊富。プロアスリートやダンサーからの信頼も厚い。

こんな未病に…「背中が丸くて、胸が張りにくい」
「姿勢が悪いので、首や肩がこる」

ポキポキせず痛くない、人体を熟知した
手技によりつらい痛みや不調を即効改善

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。ポキポキすることなく、利用者が驚くほど痛くない手技により、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。先生の人柄もおだやかで、「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。ほか、体に負担をかけないための生活アドバイスも親身してくれる。まずは相談を。



様々な医療関係者(カイロプラクター、鍼灸師、柔道整復師、理学療法士)が学びに来る「モーション・バルベーション研究会(http://www.mpsg.jp/)」では長年講師を務めている。大学や専門学校など含めると講師歴は十数年に及び、現在は毎月講師として指導している。

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



Menu
●初診料 …… 4,000円(税別)
●施術料 …… 6,000円(税別)
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)
(8月末まで要予約・新規の方のみ)