

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



▲「こんなのでいいの?」と思うくらい身体に負担のかからないソフトな施術なのに早い結果に驚く利用者が多数。子どもから高齢者まで安心して受けられる。

▶早稲田大卒という異色の経歴を持つ院長。「なるべく早く楽になってもらいたい」という想いから、技術・知識の習得に努力を惜まず、常に進化し続けている。



◀カイロプラクティックだけでなく、解剖学・生理学の知識や、オステオパシー・無痛バランス整体・三軸操作法・活法整体などをミックスした独自のアプローチを確立。

【夙川】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

ミシェル夙川 1階

営/9時半~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



四十肩などの慢性症状に強い専門院 つらい痛みや悩みからの“卒業”へ

慢性的な症状のほとんどは、普段の身体の使い方により引き起こされているもの。同院では、丁寧な問診・触診や、パソコンや写真による姿勢分析により、本人さえ知らないその原因を徹底追究。その人の状態に合わせたオーダーメイドの施術により、長年ごまかし、つきあってきた不調の改善を目指す。親身に話を聞いてくれ、わかりやすく説明してくれるので「自分の身体の状態が理解できた」「これで気をつけられる」「もっと早く知りたかった」という声も多い。まずは我慢せず、気軽に相談してみよう。詳しくはHPも要チェック!

利用者の声

● 長年、肩こり・首こりはあったのですが、最近肩甲骨辺りも辛くなり、筒井先生に見ていただくことにしました。まず初めに写真を撮り姿勢チェックしながら丁寧に説明くださり安心できました。それから呼吸に合わせて整えるソフトな施術をしていただき、1、2回でとても軽くなり痛みも軽減しました。

(40代女性/首・肩・背中・背中の痛み)

● 数年前より肩こりの薬を服用していました。常に肩に緊張感があり痛みがとれませんでした。首を回すのも痛く、車の運転でバックをする時などは身体全体を動かしていました。ちょっとした作業で左肘に痛みが走り施術を受けることにしました。先生の分かりやすい説明とソフトな語り口で、心もほぐれリラックスして受けることができました。施術が進むにつれ、筋肉の緊張がほぐれ、身体部位の可動範囲が広がっていくのが実感できました。1回目の施術を終えての帰りは、身体も足取りも軽く、次の施術が心待ちでした。

(60代男性/首・肩のこり・痛み、左肘の痛み)

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** (9月末まで・要予約・新規の方のみ)

健康な暮らしを送ろう

ココロとカラダを整える

今月のテーマは「四十肩」。
つついカイロの筒井先生にお話を伺いました。

Q 最近腕があがりにくいのですが、これは四十肩でしょうか?

A 一口に四十肩と言っても、症状や対処は人それぞれ
そうなった原因を探りましょう

「四十肩」とは、原因のはっきりしない“肩の痛み”や“腕が上がらない”などの症状を指す症状名です。臨床経験上で多くみられる特徴の一つとして「普段使わない『利き手と逆側の肩』に起こりやすい」ことがあります(もちろん例外もあります)。例えば、筆記時やマウス・スマホ操作をイメージして下さい。利き手(仮に右手の場合)で細かい作業をする場合、右肩は前に、そして下に下がり、左肩は身体を土台を安定させるために後方・外側に張ります。左肩は右肩を動かす反作用として固定の役割をし、そのため慢性的に固まってしまう傾向があります。肩の動かしにくい状況を知り、対処することで日常生活から改善していくことも可能です。ぜひ専門家にご相談ください。

当たり前と思っている
一つひとつの動作の意味を見直すことが近道ですよ



つついカイロ
筒井洋介院長

確かな技術と親身な人柄が老若男女問わず高い支持を誇る。豊富な知識であらゆる症状に精通する健康のスペシャリスト。

不眠・肩こり・目の疲れ・骨盤の歪み・血行/血流改善 など

アーユルヴェーダ医学を基に作られた インド式ヘッドケア「チャンピサージ」

アーユルヴェーダ医学を基に作られたロンドン発国際ライセンスのヘッドケア「チャンピサージ」。頭部で血流が滞ると肩こり、首の凝り、頭痛の原因になることも。硬くなった頭の筋膜を緩めることで身体全体の筋膜が緩み血流やリンパの流れを促す。リラックス効果の高いヘッドケアで自律神経のバランスを整え、不調の起こりにくい体質へ改善。施術中、うとうとと眠る人も多いそう。不眠、ストレス、頭痛に悩む人にオススメ。



ヘッドケア(チャンピサージ)とボディケア、トータルケアと併用することでより一層高い効果を期待できる。

利用者の声

● 寝つきが悪く、疲れがとれにくいことずっと悩んでいました。こちらで頭を触ってもらった日はすぐに寝付け、朝とてもすっきりと目覚めることができています。

(60代女性)

● 普段、仕事でパソコンを使用することが多く目の疲れでしんどい思いをしてきました。ヘッドケアを受けた後、視界が広がりが明るくなった気がします。

(30代男性)

特 典

「シティライフを見た」で
● ヘッドケア(チャンピサージ) 30分……………→**3,000円**
● ヘッドケア(チャンピサージ) 30分+ボディケア 30分……………→**8,000円→5,000円**(初回検査料込み)
● ヘッドケア(チャンピサージ) 30分+トータルケア 60分……………→**11,000円→8,000円**(初回検査料込み)
(9月末まで・新規の方のみ・要予約)



【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



特 典

「シティライフを見た」で
● ヘッドケア(チャンピサージ) 30分……………→**3,000円**
● ヘッドケア(チャンピサージ) 30分+ボディケア 30分……………→**8,000円→5,000円**(初回検査料込み)
● ヘッドケア(チャンピサージ) 30分+トータルケア 60分……………→**11,000円→8,000円**(初回検査料込み)
(9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

痛くない安心手技で骨盤を正して つらい痛みや不調を即効改善へ

“身体の要”と言われる骨盤は、歪んでしまうと様々な身体の機能が低下し、あらゆる不調の原因に。「姿勢が悪くて良いことは何もないです」と話す同院では、正確な検査とボキボキせず痛くない手技により、骨盤をはじめとした骨格を正常な状態に導き、短期間での症状改善を目指す。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。日々の生活アドバイスも親身にしてくれるので、ぜひ気軽に相談を。



国家資格保持者で臨床経験も豊富。人柄もおだやかで「きちんと話を聞いてくれ、何でも相談しやすい」と評判。

特 典

「シティライフを見た」で
初回施術
(初診料4,000円+施術料6,000円)
10,000円→6,000円
(9月末まで・新規の方のみ
要予約・すべて税別)

【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

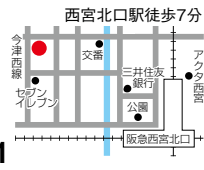
15時~19時

水曜午後・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



利用者の声

● 夜中に腰が痛くて目が覚めていたのですが、施術後はちゃんと寝られるようになりました。ベッドが合っていないというアドバイスも頂き、今は痛みを感じずに過ごせています。

● 友人の紹介で伺いました。背中が丸く、仰向けで寝ると腰と背中が痛くて夜も寝れなかったのですが、施術を受けると痛みもなくなり驚きました。家族からも歩く姿をみて「背中が伸びたね」と言ってもらえたのでうれしかったです。



院長は、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・バージョン研究会(http://www.mpsg.jp/)」では長年講師を務めています。大学や専門学校などを含め講師歴は十数年に及び、現在も毎月講師として指導しています。

From
CityLife

まちの気になるネタ、根掘り葉掘り調査します。

調査日 6月28日(火)
調査員 編集部もとぎ

身近で、ちょっとした気になる情報や疑問ってありますよね。このコーナーでは編集部がそれらの疑問を解決すべく調査するコーナーです。今回は、三ノ宮駅前を中心に利用が広がるコミュニティサイクル、通称「コベリン」を調べてきました。

気になるネタ

「コベリン」の電動自転車で、神戸の坂もラクラクサイクリング!

ひざしぶりに三ノ宮駅を降り立ち交差点で信号待ちをしていると、目に飛び込んでくるざらりと並ぶ赤い自転車。見た目のインパクトもあり、思わず近寄っていくと、何やら「kobelin登録機」なるものが……。どうやら貸し自転車のようだ。そこで、こうベリンクル通称「コベリン」を運営管理するサイカパーキングの藤澤さんに話を伺った。

「コベリンは昨年3月に開始した、都市型のコミュニティサイクルです。現在70台の電動自転車が動いていますが、すべての自転車にGPSを内蔵しどこを走っているか、どのサイクルポートに何台停まっているかなど、システム管理を行っています」とのこと。そもそもコミュニティサイクルとは、借りた場所に返却しなくてもポートに自転車を返せばOKのワンウェイスタイル。現在1日70~100人、1年で1万人を超える利用があり、今後台数を増やす予定だそう。藤澤さんは「海外では電動自転車が珍しいので、わざわざ乗りこられる海外の方もいるくらい好評です。環境にも優しく体の負担も少ない、神戸の急坂もたちこぎせずに運転できる電動自転車で、神戸観光・ショッピングを楽しめるコベリン、ぜひ気軽に利用してください」と話してくれた。



北野工房のまち

三ノ宮駅前、北野町中公園、新神戸駅、メリケンパークなどの好きなサイクルポートに自転車を返せばOK。24時間いつでも貸出と返却ができる。

ハーバーランド



携帯電話やポートに設置されている登録機からも登録ができる。必要事項を入力しクレジットカードを差込口に入ると支払いが完了(※三ノ宮駅前とハーバーランドのポートのみ。)



自転車の両サイドに設けられた広告スペース。赤い自転車が街中を移動するので反響が大きいそう。

募集

身近な気になる情報をお寄せください!

採用された方には素敵なプレゼントを進呈

■応募方法■

氏名・住所・電話番号・調査依頼内容をご記入いただき、ハガキ、FAX、メールのいずれかで応募ください。採用情報はお電話にて連絡させていただきます。

宛先: 〒566-0001

大阪府摂津市千里丘

1-13-23 シティライフ

気になる情報係

FAX: 06-6368-3505

mail: kininaru@citylife-new.com

取材協力&アクセス

取材協力:サイカパーキング

所在地:兵庫県神戸市中央区周辺

※三ノ宮、神戸市内に10カ所のサイクルポートがあり

1回利用、最初の60分100円(その後30分ごとに100円)、1日利用は当日24時まで500円