



**気になる本音**

**歩けないほどの痛みが手術せず、手技だけで改善されました**

外反母趾を長年治療せず我慢しているうちに膝や腰・背中にも違和感ができるように。「もう手術しかない」と言われていたが来院し、施術を受けるにつれ足の痛み、膝や肩腰の痛みまで改善されました。

(30代女性)

TVでも紹介された「足指ソムリエ」の木方先生。足の専門家なので、矯正後の正しい姿勢指導もしてくれる。



異変や違和感を放置すると症状が悪化し、痛みやコンプレックスに。後悔する前には気軽に相談してみてください。

1 度目の施術で痛みの解放を感じる人がほとんど。大阪初「イベントプラス療法」は矯正力が高く、重度な巻き爪も改善でき、再発しにくいのが特徴。

近畿圏初痛みの少ない手技療法。72,000 人の施術データをもとにそれぞれの症例に合わせた施術なので、痛みが少なく施術効果が大きいのが特徴。

**放っておくと危険な「外反母趾」や「巻き爪」話題の「足指ソムリエ」が改善**

「足が痛くておしゃれな靴が履けない・・・」「足や爪の形がコンプレックス」等は早期改善。外反母趾や巻き爪を、自分で矯正や爪を切るなど無理やり対処して悪化させる人が多く、脚をかばう歩き方によって「不格好なO脚」や寝たきりといった重大症状に発展することも・・・。「足指ソムリエ」としてTVでも紹介されている木方さんのもとへは、沖縄・広島・静岡からもわざわざ通う人がいるほど。外反母趾・巻き爪施術の講師として他院の院長先生にも教えている頼れる先生なので、まずは気軽に相談してみてください！

**【茨木】大阪外反母趾センター 大阪巻き爪フットケア専門院 (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リー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  
外反母趾専用HP <http://www.kikata.info/>  
巻き爪専用HP <http://osaka-makidume.com/>

**> 特典**

新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で(11月末まで)

①外反母趾矯正が**50%OFF**

- 片足(30分).....8,600円→**4,300円**
- 両足(60分).....16,200円→**8,100円**

②巻き爪矯正が特別価格に!

- 1指.....15,000円→**9,000円**
- 2指.....26,000円→**12,000円**
- 初診料(①②).....1,100円→**無料**

詳しくはWEBでチェック! ※要予約



**完全個室、マンツーマンならではの 最高のオーダーメイド施術プラン**



1人×1人診療にこだわり、疲労を繰り返さない身体メンテナンスの場として最高の施術プランを提供してくれる同院。身体に関する悩みから精神的なストレスなど一人ひとりのその日のコンディションをしっかりと把握し、「痛いけど気持ちいい!」「そこをほぐしてほしいの!」というポイントをしっかりと押さえてくれる。

**【茨木】あずま整骨院・マッサージ院**

茨木市永代町8-20 1階  
受/14時～22時  
木・祝定休 予約優先制

072-625-0020  
<http://azuma-massagein.com/>

**> Menu**

- 部分施術30分.....3,000円
- 全身施術60分.....5,500円
- 全身施術90分.....8,500円

※お得な回数券有り

**> 特典**

「シティライフ見た」で

- 初診料2,000円→**無料**
- さらに60分・90分コース.....**1,000円OFF!**

(11月末まで、新規の方もしくは14時～17時に来院の方)



**気になる本音**

**まだ更年期障害には早い年齢かと思っていました**

自律神経の乱れと更年期で、手足のしびれやめまい・貧血に悩まされていました。漢方薬の提案をしてもらってから、めまいがなくなり快調。自分に合っているなので、今後もずっと続けたいです! (40代 Kさん)



**手足のしびれ、耳鳴り、めまい 気になる症状は相談無料の漢方専門店へ**

身体に優しい漢方薬を用いた処方と、生活習慣見直しのアドバイスで不調の根本原因から改善へと導いてくれる「心心堂漢方薬店」。もし、手足のしびれ、耳鳴り、めまいなどの症状でお悩みの方がいれば、それは更年期障害からくる不調の可能性があるとのこと。最近では、30歳代など早い年齢で出る「若年性更年期障害」の相談も増えているとのこと。JR千里丘駅すぐとアクセスもいいので、気になった方は一度相談に訪れてみては。

**【千里丘】松寿仙・ホノミ漢方正規取扱店 心心堂漢方薬店**

摂津市千里丘2-2-16  
営/平日9時半～18時半  
土9時半～14時  
日祝定休 ※時間外相談も可

06-6338-6509  
<http://www.shinshindokanpo.com>

減塩サミット2016 in 茨木

てき えん せん げん

# いばらき 適塩宣言! フェスタ

～カラダがよろこぶ適塩生活～

適量の塩分をとる生活、「適塩生活」を送っていただけるきっかけとなるよう「いばらき適塩宣言!フェスタ」を開催します。ご家族そろってお越しください。

**日時** 平成28年11月23日(水・祝) 午前10時～午後3時30分  
(開場: 午前9時30分、受付終了: 午後3時)

**場所** 茨木市立生涯学習センター きらめき 2階 ※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。



**茨木童子登場時間**

- ①9:30～
- ②11:00～
- ③13:00～

**10:00～ いばらき 適塩宣言!!**

福岡洋一 茨木市長

**「適塩宣言」参加者プレゼント**

- ごまアマニドレッシング
- 和風アマニドレッシング
- かるしお 八方だし
- かるしお 万能だし酢

※1家族いづれか1本。 ※数に限りがあります。

**10:10～11:10 講演①**

**カラフル ワンディッシュ**

～血で栄養バランスを整える～

講師/プロサッカーチーム選手兼 養母 村野明子さん (スポーツ料理研究家)

**講演中一時保育あります!**

講演①②③の間は一時保育を利用できます。 対象: 1歳～就学前まで 申込期間: 11/1～11 定員: 各15名 申込み先: 茨木市健康福祉部保健医療課 TEL.072-625-6685

**13:30～14:00 講演②**

**血圧を測って安心!**

～健康生活を勝ちとろう～

講師/国立循環器病研究センター 高血圧・腎臓科 医長/日本高血圧学会理事 中村敬子先生

**14:00～14:30 講演③**

**今日から我が家も “かるしお” レシピ**

講師/国立循環器病研究センター 臨床栄養部 栄養管理室長 平野和保先生

**学んで、作って、楽しもう!**

**10:00～15:30**

- 野菜や果物の折り紙
- 野菜の花の指輪作り
- 飛び出す野菜カード作り
- 野菜釣り など

**①10:30～②11:00～③14:00～④14:30～**

**「適塩」みそ汁の試食**

～うす味に慣れるコツ～ 各回定員/20名

**①11:00～②13:00～③14:30～**

**アタマもカラダもココロも 元気になる 食育セミナー**

各回定員/30名

講師/大坂ガス(株) 近畿圏部 北部地域共創チーム 松澤宏樹さん

**①11:30～②13:00～**

**「サラダパーティー」体験**

～子どもが楽しんで野菜を食べる方法～

整理券配布/①10:45～②12:15～ 各回定員/20名 対象/小学校低学年以下の子どもと保護者

講師/豊原学園 管理栄養士 境田可奈子さん

**保健師による血圧測定・相談コーナーもあります。**

主催: 茨木市 お問い合わせ: 茨木市健康福祉部保健医療課 TEL.072-625-6685