



ココロとカラダを整える

今月のテーマは「腰痛」と「冷え症」。「腰痛」は回復整体 漣の前田先生に、「冷え症」は漢方薬局柚花香房の井上 貴文先生にお話をお伺いしました。

Q 毎年冬になると冷え症で悩んでいます。どうすればよいのでしょうか？

A どのタイプの冷え症か原因を見極めた上で対策することが大切です。

冷え症にはいくつかの原因が存在します。大まかに分けて3つのタイプがあります。一つ目は体を温める力が弱いタイプ。生まれつき温める力が弱かったり、体力の消耗により弱ってしまった場合です。冷えを強く感じ、よく下痢をしたり風邪を引きやすかったりします。温める力を補ったり機能を高める必要があります。二つ目は血が少ないことにより、血の温める作用が弱くなり手足が冷えるタイプです。顔色が悪く女性に多いです。血を捕って全身に行き渡らせ体を温めることが必要です。三つ目は陽気の流れが悪くなり末端まで届かず手先足先が冷えるタイプ。ストレスや情緒不安が主な原因です。漢方薬局柚花香房では冷えの原因を探り体に合った漢方をお選びしています。

症状は同じでも原因は一人ひとり違います。その時の状況、体調などを細かく見て、その人に最適な漢方を選んでおります。



漢方薬局柚花香房 薬剤師、国際中醫師 井上 貴文先生
若く見られがちだが41歳。親しみやすく優しい先生。

Q 「年のせい」と言われた腰の痛みはよくなりますか？

A 正しく原因を改善すれば、よくなります。

もしあなたが「腰が痛いのは年だから仕方ない、痛みとつきあっていくしかない」と諦めているなら、それは間違いです。実際、同じ年齢の人でも腰の痛みがない人もいます。また痛みのある人でも、人によって痛む場所が違います。本当の原因は骨盤や背骨、股関節などが歪み、痛む場所に多くの負担が掛かる事です。そのバランスを正しく整えると、「年のせい」「骨が変形しているから」「運動不足」と言われていた腰痛も改善できます。もしマッサージをしても、温めても全く良くなりませんと思われる方は、体の歪みをよくしてもらってはどうか？

どこに行っても治らないと諦めていた方の多くが体の歪みを改善する事で、よくなっています



回復整体 漣 前田先生
多くの実績から雑誌で全国の治療家から選ばれた事もある。痛みのない施術なので「整体は怖い」と思っている人も安心。



薬剤師、国際中醫師の資格を持つ井上先生夫妻。店内はアロマの香りたどよう落ち着ける雰囲気。

【吹田】漢方薬局 柚花香房
吹田市山田西3丁目57-20
ピアレス王子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>

冷え症、更年期症状、偏頭痛、しびれ、関節痛、緑内障、糖尿病 など

不妊症、パニック障害、掌蹠膿疱症…… 冷えからくる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。さまざまな症状に幅広く対応し、特に不妊症・パニック障害・掌蹠膿疱症の分野で秀でており実績も多数。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。一人ひとりと向き合い本当に適したものを選んでくれるので安心。



子宝相談は評判で同店の得意分野。40代の実績も多く、関東・東北地方から通う方もいるほど、実力がクチコミで広がっている。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。



【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

不妊症・アトピー・花粉症・頭痛・肩こり・生理痛 など

アトピー、不妊症、自律神経失調症など 漢方で根本から改善へ

過去に漢方で自らのアトピーを完治した経験を持つ西口先生。その辛さが分かるので、患者目線に立った親身な治療をしてくれる。幅広い症状に対応してきた豊富な経験から根本改善をサポート。不妊症や自律神経失調症などにも効果が期待できるので、まずは相談に訪れてみて。



まずは、カウンセリングから。西口先生は、国際中醫師専門員の資格をもつ。

腰痛・ヘルニア・脊柱管狭窄症・膝痛 など

年間2300人以上が訪れる大人気整体院 腰・肩専門として多数のメディア掲載

10年以上腰痛に悩んでいる・何度も痛みがぶり返す…そんな人が多く来院する腰・肩の専門院。一人ひとり特有の原因をしっかりと見極めた施術に定評あり。「痛みから卒業できた」と喜びの声が多数。まずは電話してみよう。

【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 <http://seitai-ren-toyonaka.com/>



特典 | 「シティライフを見た」で初めての方限定 ●初診施術料 …………… 15,120円→2,980円 ※2回目以降 10,800円 ※短期集中改善プログラム利用で割引あり (12月15日まで)

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「巻き爪」や「外反母趾」 話題の「足指ソムリエ」が改善

「足や爪の形がコンプレックス」「足が痛くておしゃれな靴が履けない…」等は早めの手当を。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…。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。「足指ソムリエ」としてTVでも紹介されている木方先生にまずは気軽に相談してみてください！



▲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。院長木方さんの施術手法は業界内でも有名で、他院院長にも教えている。

◀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」は認定講師のみが行える特許施術。その特徴は矯正力が高く、重度な巻き爪も改善でき、再発しにくいこと。他の施術方法ではダメだった人も来院しており、遠くは大方から通う人もいます。

改善エピソード
歩けないほどの痛みでしたが、一回目の施術で指の痛みがなくなり、歩いて帰ることができました。数回通い変形爪も正常形へ戻り、今ではオシャレな靴も履けて、自分の足が好きになりました。(40代女性)

近畿圏初の矯正法 痛みの少ない手技療法
同院が行う手技による施術は、それぞれの症例に合わせた施術なので、痛みが少なく、施術効果が大いなのが特徴。72,000人もの施術経験をもとに、改善までをサポートしてくれる。

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。足を調整していくようになって足の痛みや肩腕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 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/> 近隣無料駐車場あり

特典 | 新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で(12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

編集後記
秋のロハスフェスタ2016万博にお越しいただきありがとうございました!6日間天候にも恵まれ無事に終了することができました。次はラーメンEXPOと併催でロハスフェスタの人気手作り雑貨約60店が万博公園に集結します。イルミネーションで彩られた、ロンドンのポートベロみたいなお洒落な雰囲気も楽しんでください。(P.24参照 コサオ)

気が付けば今年も終わりで すね。年を過ごすに一年過ぎるのが早くなっている気がします。新しい年を新たな気持ちで過ごすためにも、今年は何か自分にご褒美をあげようかなって画策しています。物を買うか、美味しいものを食べに行くか。皆さんも自分にご褒美、考えてみては(やまだり)

今年のラーメンEXPOには、よしもと漫才劇場がやっています。その注目株3組のインタビューに同行したのですが、掛け合いがとても面白くてすっかりファンになりました(詳細はP.27)。ラーメンも漫才も楽しめるイベントなのでぜひ足を運んでください。(みや)

「勉強の秋」。この秋、英語と仏語の語学勉強を始めました。残念なことにはちょっとずつ覚えは、すぐ忘れてしまっています。学生時代とは違う、記憶力の低下を痛感しています。今、ところ楽しみながら勉強していますが、挫折しないよう目標を掲げて頑張ります。(ペラペラ外国語を喋りたい、よしもん)