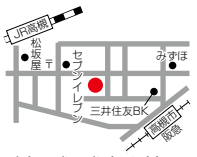
肩こり・腰痛・猫背・生理痛・生理不順・冷え性・むくみ など

骨盤ケアで冷え、不調改善 免疫力を高める習慣を

骨盤に歪みがあると、肩や腰に痛みが出やすいだけでなく、風邪を引きやすい体、太りやすい体に。さらには体内循環を悪化させ、血管や神経、内臓を圧迫して生理痛・不妊症といった婦人科疾患の一因にもなるそう。同院は多くの女性をサポートしてきた先生が、しっかりカウンセリングした上で骨格の歪みを手技で徹底調整!

食事や体操、睡眠環境についても提案してくれる頼れる先生。骨盤ケアは産後約3週間後からOK。幼児、赤ちゃん連れ大歓迎!

[高槻]クリニカルカイロ
～陽だまり～ 高槻院
高槻市高槻町13-5 牧ビル303
営／10時～21時
完全予約制 日曜定休
072-685-7850
www.wellness-g.jp/index.php/shop/top/takatuki



CL Point

特 典
「シティライフを見た」と新規予約の方
- 痛み改善カイロプラクティック ……5,500円→2,500円
- 女性特有、骨盤ケア ……5,500円→2,500円
(2月末まで)

冷え症、生理痛、頭痛、めまい、しびれ、にきび、じんましん など

不妊症、甲状腺疾患、うつ・パニック 体調相談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。

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

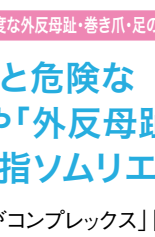
子宝相談は評判で同店の得意分野。クチコミで遠方から通う方も多く、妊娠した4人に1人が40代。井上先生は不妊治療の勉強会で講師をすることも。詳しくはホームページで。
漢方 吹田 で検索。

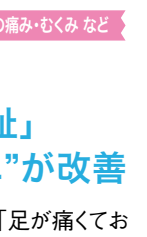
[吹田]漢方薬局 柚花香房
吹田市山田西3丁目57-20
ピアパレス王子101
営／平日9時～19時、水曜9時～13時
土曜9時～17時
日・祝定休
駐車場2台あり
06-6816-9677
漢方相談は電話でご予約を
http://wu-xiang-dou.co.jp

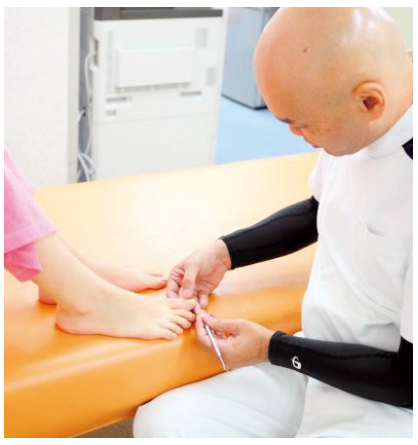
重度な外反母趾から軽度な外反母趾・巻き爪・足の痛み・むくみ など

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

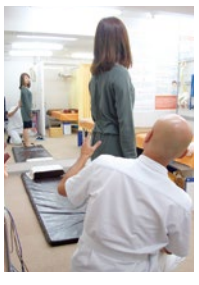
「足や爪の形がコンプレックス」「足が痛くておしゃれな靴が履けない…」等は早めの手当を。外反母趾や巻き爪を、自分で矯正や爪を切るなど無理やり対処して悪化させる人が多く、脚をかばう歩き方によって“不格好なO脚”や寝たきりといった重大症状に発展することも…。外反母趾・巻き爪施術の講師として他院の院長先生にも教えている木方さんのもとへは、沖縄・広島・静岡からもわざわざ通う人がいるほど。「足指ソムリエ」としてTVでも紹介されている木方先生にまずは気軽に相談してみて!







▲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。



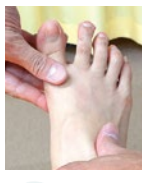
◀異変や違和感を放置すると症状が悪化し、痛みやコンプレックスに。後悔する前にまずは気軽に相談をしてみて。

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「インベントプラス療法」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、遠くは大分から通う人もいるほど。

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・施術効果が大きいのが特徴。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。足を調整していくようになって足の痛みや肩腰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・コートモーリ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(2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

大感謝祭 2月23日(木)～25日(土)

洋食のいろは
木屋青果店
八百伊食品
ひらい果実店
つづみ屋
ICHIBA 高槻市高槻町18-1

高槻地どり
榎本鮮魚店
北岡園
ライプキッチン
タカケン
安さ・鮮度・便利 センター街中央
☎072-685-1755
営／あさ10時～よる7時まで 毎水曜は定休

おたふく
ジュエリーアンリ
鍛冶青果店
いきいきハウス

Food Net Mart
毎日 フードネットマート 安い!

高槻店	高槻市大蔵司3-14-4	☎072-698-4130
茨木店	茨木市元町8-1	☎072-665-4567
千里店	豊中市新千里南町2-6-12	☎06-6872-8739
蛍池店	豊中市螢池中町2-4-17	☎06-6843-0589
桜の町店	豊中市桜の町3-5-8	☎06-6151-2224
山下店	川西市見野2-24-11	☎072-795-1552
石橋店	池田市豊島北2-4-6	☎072-761-7777

健康な暮らしを送ろう

カラダの調子を整える

健康や美容において、何かと話題の「骨盤矯正」。自分の骨盤も歪んでいるのでは…と気になりませんか?そこで、骨盤の歪みを簡単にチェックできる方法をクリニカルカイロ～陽だまり～高槻院の鈴木先生に教えていただきました。

骨盤の歪みチェックリスト

下のリストで歪みをチェック!一つでも当てはまる方は、骨盤が歪んでいるかもしれません。

- ☐ 肩こり・腰痛など、体のどこかに痛みやコリがある
- ☐ 仰向けより、うつ伏せや横向きで寝る方が楽だ
- ☐ 体育座りや背中を丸める姿勢が楽だ
- ☐ 椅子に座る時、足を組んでしまう
- ☐ スマホ・タブレット・パソコンを見る時間が多い
- ☐ 猫背、下腹ぽっこりや、お尻・背中のムダ肉が気になる
- ☐ ダイエットしても痩せない、又はリバウンドする
- ☐ 手足が冷えたり、むくみやすい、又は低体温だ
- ☐ 最近、疲れやすくなった気がする
- ☐ 朝スッキリ起きれない、夜なかなか寝付けない

「歳のせい」と思われがちな体型崩れや不調も、実は背骨や骨盤の歪みからきている場合があります。ちょっとした症状は我慢したり、見過ごしたりしがちですが、健康な体を維持するためには体のSOSに気づいてあげることが大切です。

クリニカルカイロ
～陽だまり～高槻院
鈴木陽子先生

骨盤の歪み、産後の腰痛、冷え性・生理痛、尿漏れ など

赤ちゃん連れも大歓迎 専門家による産後骨盤矯正

「出産前の体型に戻したい」「ポッコリ下腹部が気になる」など、ママとしていつまでもキレイでいたいもの…。そんな方におススメなのが、同院の産後骨盤矯正。骨盤の矯正は体型の改善だけではなく、産後の腰痛や冷え性・生理痛がひどい方、尿漏れでお悩みの方にもおすすめ!骨盤を正常な位置に戻してカラダの不調を改善。優しい施術なのでボキボキが苦手な方も安心!まずは気軽に相談してみて!

ママの施術中、すべり台などで遊べるキッズスペースもある。

お子さま連れも大歓迎!赤ちゃんを抱いての施術が可能なのもうれしいサービス!

改善エピソード
産後、腰の痛み、恥骨の痛みが酷く歩くたび辛かったのですがこちらの整骨院で施術してもらってから痛みがなくなりました。抱っこ紐での肩の痛みもほぐしてもらえ、本当に助かりました。これからも通わせて頂きます。
(28歳 女性)

[茨木]
ぬの整骨院
茨木市新庄町1-2白雲ビル102
営／8時半～12時・16時～20時
水・土曜午後診、日曜・祝日定休
072-647-8358

特 典
初回限定
「シティライフを見た」と予約で
- 産後骨盤矯正 …6,750円→1,980円

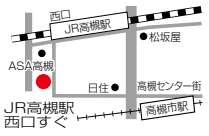
(2月末まで)

頭痛、腰痛、関節炎、だるさ、疲労感 など

子どもの背骨が曲がる「側弯症」でお悩みの方へ 日曜『側弯症、特別外来』開設

「装具や手術をしなくても側弯は改善されます。このことは、今まで他の治療法は科学的根拠がないとして医学会では認めてきませんでした。しかし、ドイツの理学療法士が適切な施術や運動で改善することを実証しました」と山田先生。すべての病気には必ず「原因」があり、機械でも故障の原因がわからなければ治らないのと同じように子どもに起こる側弯症にも原因があるという。根本原因を取り除かずに、いくら早期発見して定期検査を続けても進行は止められないようだ。「適切な施術と日常生活で注意をすれば側弯は改善されます。将来あなたの大切なお子さんが悲しい思いをさせないためにも、側弯と気づいたら、今すぐきちんと対処しましょう」。詳しくはホームページから確認を。

［高槻］**いこい治療院**
高槻市上田辺町2-12
VIVID BLDⅡ(ヴィヴィッド ビルド ツー)
(旧てらもと第2ビル)
受／9時～20時 完全予約制
日曜、祝日休診
072-685-5414
http://takatsuki-ikoi-chiryouin.jimdo.com/



Menu
- 初検料……1,000円
- 施術料……3,000円
- 指導料……2,000円

【側弯症 特別外来】
日曜 9時～13時