

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**  
大反初「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、遠くは大分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きるように。足を調整していくようになって足の痛みや肩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(2月末まで)	
①外反母趾矯正が <b>50%OFF</b>	
●片足(30分).....	8,600円→ <b>4,300円</b>
●両足(60分).....	16,200円→ <b>8,100円</b>
②巻き爪矯正が特別価格に!	
●1指.....	15,000円→ <b>9,000円</b>
●2指.....	26,000円→ <b>12,000円</b>
●初診料(①②).....	1,100円→ <b>無料</b>
詳しくはWEBでチェック! ※要予約	



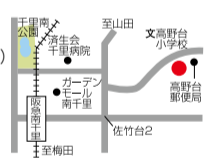
### 【吹田】Locoflife (ロコフライフ) 動きの専門家・理学療法士がサポート 不調改善と再発しない動きのコツ

頭蓋骨から足部まで全身をチェック&調整し、正しいカラダの使い方を覚えるエクササイズをすることで、慢性的に繰り返す肩こり・腰痛から子供の姿勢改善まで幅広く対応するフィットネスタジオ。理学療法士、アスレティックトレーナーなど多数の認定資格を持つ勝浦さんがマンツーマンでついでくれるので安心!産後ママにも嬉しいキッズスペース完備。

**Menu |**  
 パーソナルセッション  
 ●初回(75分)..... 7,500円  
 ●2回目以降(60分)..... 6,000円

**特典 |**  
 「シティライフを見た」で、[1日1名限定]  
 ●初回パーソナルセッション **70%OFF** 7,500円→**2,250円**  
 (要予約・新規の方・2月末まで)

【吹田】  
**Locoflife (ロコフライフ)**  
 吹田市高野台1-4-2 2F  
 営/平日 9時~21時(木は12時まで)  
 土曜 10時~18時 Pあり  
 日曜、祝日、お盆、年末年始休み  
**06-6170-2176**  
<http://www.locoflife.com>



伝言板

「伝言板」は、個人・法人問わず、幅広く告知をしていただけるコーナーです。文字のみの掲載で、手軽な掲載料に設定しています。ジャンルは他にも「家庭教師」「ペット」「シブ情報」などさまざま。どんどん活用ください。

教えます

▶川上ギター教室 (初心者より)  
066380-8673千里丘6イズミヤすぐ

▶ピアノ・ボイストレーニング・フルート・ギター・バイオリン・サクソ・トランペット・ウクレレ体験有 0120-08-1871松本楽器

▶お琴教えます 出張可  
06-6852-3395 今井

▶MEA英会話・春の説明会実施  
吹田で長く信頼される外国人講師 3/11・4/8(土)17時~参加者の特典 入会金無料。初心者やシニアもOK P有 06-6875-6458 M E A 英会話 <http://www.bestmea.com>

▶英語の基礎レッスン (音と文法)  
06-6353-6656コア英語教室伊丹

▶吟詠教えます 西宮市石在町  
月曜13~15時2千円0798-22-7117

引き受けます

▶不用品の廃棄処分致します  
06-6856-2222 佐藤運送

結婚

▶阪大卒の会員多数 90日無料  
体験可能 成婚多数で信頼のイクセルマリッジ北摂072-762-6050

▶阪神間での良縁のご紹介  
神戸薬科大女性OBが運営管理 マリッジ宝塚 0797-88-3746

このコーナーへのお申込みは「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかリガキかEメールでお送り下さい。  
 1行15文字2,700円「教えます」のみ1,620円。  
 新規の場合は振込確認後の掲載となります。  
**T566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ伝言板係**  
**FAX 06-6368-3505**  
**EX-mail [dengon@citylife-new.com](mailto:dengon@citylife-new.com)** 掲載お申込みの締切:10日  
**【問合せ】06-6338-0640**

# カラダの調子を整える

健康な暮らしを送ろう  
 今月のテーマは「腰痛」。回復整体運 豊中院の前田先生にお話をお伺いしました。

Q 腰が痛いけど揉んでもよくなるのは何故でしょう?

A 腰痛の原因が腰にはないからです。

原因になりやすいのは①骨盤の歪み②ふくらはぎの筋肉の緊張③姿勢の悪さです。これらが複合して、腰に負担をかけ症状を出しているだけなのです。(たとえヘルニア、脊柱管狭窄症と診断されていてもこれらを改善すると痛みが楽になる事が多いです)ですので腰を揉むというのは、症状を楽にする事はあっても原因がよくなるので、その時は楽になる事があってもまた痛みが出てきます。もし、腰痛を根本からよくしたい、毎週のように治療院に通うのを止めたいと思われるなら腰を揉む、暖めるなど腰だけをよくしようという考えを変える必要があります。



回復整体運豊中院 前田 憲利先生  
 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。

本当に骨盤は関係あるの?という方は、骨盤を自分で整える運動を2月限定で動画で公開しているので一度やってみて下さい。



### 腰痛・ヘルニア・脊柱管狭窄症・膝痛 など

## よくなる腰痛治療に もう無駄なお金を使いたくない方へ

起きる時に痛い、立っているのが辛い...そんな方が年間で2,500人以上訪れる大人気の整体院。人気の理由の一つは自分でも治せるようにその人にあった運動を指導してもらえる事。「治療院通いが減り、家族との時間が増えた」と喜びの声が多数。一度受けてみたい方は電話してみよう。

【豊中】回復整体 運 豊中院  
 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・祝日定休 専用P有  
**06-6151-4773**  
<http://seitai-ren-toyonaka.com/>  
 阪急岡町駅より徒歩約7分



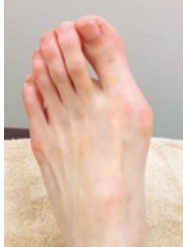
**特典 |**  
 「シティライフを見た」で初めての方限定  
 ●初診施術料  
 ..... 15,120円→**2,980円**  
 ※2回目以降 10,800円  
 ※短期集中改善プログラム利用で割引あり (2月15日まで)

### 外反母趾、足の痛み、巻き爪、足のむくみ など

## 手術しかないと言われた「外反母趾」 外反母趾専門家推薦の外反母趾専門整体

「ヒールやパンプスを履くと痛くて歩けない」「病院で手術しかないと言われた」「外反母趾に良いと言われるサポーターの効果がない」といったことで困っている人に朗報!同院では、外反母趾専門の手で行う整体だけでなく「歩行指導」も合わせることで再発防止と根本原因を取り除いてくれるようだ。他県の外反母趾専門家が推薦する歩行指導を合わせた手技で、お洒落な靴を履けるようになろう!

(上)「手の整体と合わせて正しい歩き方を身に付けることで、外反母趾を改善するだけでなく再発防止につながります」と西脇先生



外反母趾の改善には治療の順番と正しい歩き方を知ることが重要

【豊中】整体王国 豊中院  
 豊中市本町7-1-28  
 豊中本町イマイビル1F  
 阪急宝塚線  
 豊中駅から徒歩約7分  
 営/平日10時~14時、16時~20時  
 土曜10時~18時  
 日曜・祝日 完全予約制 近隣P有  
**06-6152-7260**  
<http://seitai-kingdom.com/>

**編集後記**  
 最新神高速の開通について、ある事業主の方が「開通したらコッチに来てくれるかもやけど、反対に地元の方がアッチに遊びに行っちゃうかも」と言っていました。当然かもしれませんが、競合も生まれてくるんですね。開通に向けている準備はいいと思います。(コサオ)

最近実施する教室が増えてきたプログラミング。今月号ではP8から特集しております。「プログラミング=プログラマーを目指す」と思っていたが、それだけではなく創造力や発想力などを得られることもあるようです。少し前までは全く気がなかったのですが、これも時代の流れですね。(やまどり)

ガス給湯器が壊れ、1週間ほどお湯の使えない生活を送りました。手を洗うのも歯を磨くのも水が冷たすぎて感じる辛さ。かろうじてお風呂のお湯は沸かせたのですが、シャワーが使えないので桶をフル活用するという苦行の日々でした。修理後、お湯の有難みを感ずつ、小まめなメンテナンスの必要性を痛感しました。(まゆう)

京都・大徳寺のお茶室での初釜にお呼ばれ。歴史ある場所でお立派なお茶のなか、濃茶・薄茶・懐石を頂く。着物を着ると女性らしくなる。これがあるとしんがスタートしたことを実感します。(今年は着付けをはじめ、習い事を2つ始めます!よしみん)