



カラダの調子を整える

今月のテーマは、「卵の質」について漢方瑞雲 高槻薬店の藤本先生に、「痔」について筋肉整体 紅葉堂の南院長にお話を伺いました。

Q 不妊症で悩んでいます。「卵の質」を良くするには、どうすればいいのでしょうか？

A 「卵の質」は生活習慣の改善で良くなるといわれています。

「卵の質」は年齢だけでなく、生活習慣(偏った食事、運動不足、過度の飲酒、過度のストレス、喫煙、化学薬品、X線、CTなど)により変化します。

食事は①ビタミン・ミネラルを多く含む食品、抗酸化食品、タンパク質をバランス良く、②よく噛み、③インスタント食品などはなるべく避けることが大切です。睡眠はゴールデンタイムを含み6~9時間、自分に合った有酸素運動、そしてストレスを少なくすることを心掛けることも重要です。

又、一人ひとりの体質や症状に合った漢方は年齢に関わらず卵巣機能を高め、「卵の質」に好影響を与え「妊娠率」を高めやすくなります。健康的な生活習慣は「卵の質」を良くするだけでなく、生まれてくる赤ちゃんの健康にも繋がります。

不妊でお悩みの方は、「卵の質」を良くすることが大切です。



漢方瑞雲 高槻薬店 藤本 博繁先生

不妊漢方アドバイザーでもあり、大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載されている。

Q 出産を機に痔になってしまいました。手術をしないと治りませんか？

A 「痔は血流改善にあり」手術しなくても血流を正常に戻す事で改善できます。

痔とは便秘、出産時のいきみ、長時間のデスクワーク等によって引き起こす肛門周辺の毛細血管のうっ血と炎症です。この症状が改善しない、又は悪化する原因の多くは、その付近で起きてる血流障害です。痔の手術をしても血流障害が改善されていないと再発することがよくあります。血液には免疫機能を担う白血球やリンパ球が含まれますが、日常姿勢や無意識的な動作などで局所的に筋肉の柔軟性が欠如し硬くなってしまうと、当然ながらそこを通る血管、リンパ等が圧迫される事で血流が滞りその免疫機能を正常に果たす事が出来なくなります。すなわち、患部ではなく、血流障害を起こしている部位を特定して施術すると血流が改善され、白血球等の自然治癒力の働きを正常化させる事で改善へと導くことができます。

着衣のまま、患部に触ることなく受けられる施術なので女性の方が多いです。改善した後、年に2回程予防として来院される方も。放置して悪化する前に、まずは相談だけでもご来院ください。



筋肉整体 紅葉堂 南 院長(柔道整復師)

手術の必要な坐骨神経痛患者や、腰痛・痔専門の訪問治療で多くの患者を治療し改善させている。

重度な巻き爪から軽度な巻き爪 など

1回の施術で痛みが改善 仕上がりがキレイな巻き爪矯正

巻き爪の改善で多くの実績がある専門院。同院では、「歩くだけでも痛い」「指先に物が当たると激痛が・・・」といった症状でも、1回目の施術で痛みから解放される方が多い。同院が女性からの支持が高い理由の一つは矯正の仕上がりがキレイなこと。矯正器具が透明なので目立たず、足の露出が増えるこれからのシーズンでも施術できるのでオススメです!



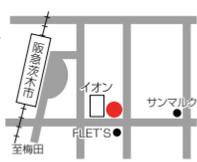
(左) 矯正器具が付いて巻き爪が持ち上がっている状態です。どこに器具が付いているかわかりますか？



改善エピソード 巻き爪が痛く、いくつか自分でケアできる商品を試したが、あまり効果を感じられず通院してみることになりました。施術は全然痛くなく、新しく生えてくる爪もちゃんとまっすぐになっていました。市販のケア用品は毎日交換しないといけないわずらわしさに比べて、1ヶ月毎のメンテナンスまで放っておいていいのがとても楽でした。(T.Oさん)

特典
「シティライフを見た」で (6月末まで) 巻き爪矯正施術料金が特別価格に
●軽度な巻き爪(1指片側).....5,000円→**4,000円**
●中度な巻き爪(1指片側).....6,000円→**5,000円**~
●重度な巻き爪(1指片側).....8,000円→**7,000円**
※初回のみ事前処理1,000円(1指)
※カウンセリング・相談は無料!
※来院の際は必ずお電話にて予約を ※価格は全て税別

【茨木】あさかわ鍼灸整骨院
茨木市中津町18-23プラザタツミ1F 営/平日8時半~12時 15時~19時 土曜8時半~13時 日曜・祝祭日定休
☎072-633-5425



肩こり・腰痛・五十肩・冷え症・むくみ・しびれ・自律神経失調症 など

本場中国仕込みの手技が評判 ガンコな持病もあきらめないで

茨木でオープンして9年、店舗拡大の為JR茨木駅から徒歩2分の場所に移転し、変わらぬ好評を得ている同院。本場中国仕込みの手技と日本の伝統的な柔道整復を駆使して、全身のツボ、経絡、筋を刺激して、身体のバランスを調整。様々なつらい症状に効果を発揮すると評判を聞きつけて、遠方から訪ねてくる人も多い。肩こり、冷え性、むくみ、しびれ、自律神経失調症などの慢性的な症状や難病も諦めずに相談してみよう。



院長 李 占法 (リ センホウ)
中国で何度もメディアに取り上げられたことがある李先生は、この道20年以上のベテラン。東洋医学の経絡とツボ治療に精通し、日本で「柔道整復師」の国家資格も取得している実力派。

Menu
百問は一見に如かず
全身整体・足裏・ダイエット・吸玉・刮痧の各コース
●40分4,500円 ※お得な回数券あり
●60分6,000円 **【楽楽堂整骨院】にて各種保険取扱**
特典
「シティライフを見た」で
●各コース(初回のみ) **2,000円OFF!** (6月末まで)

【茨木】中国整体 楽楽堂
茨木市西駅前町5-36 茨木高橋ビル6F 受/9時半~20時半 無休 予約優先
☎072-623-6789
http://raku-ibaraki.jp/
JR茨木 楽楽堂 でも検索



睡眠障害、頭痛、肩こり、首の頸椎の痛み など

頭痛・肩こり・首の痛みに悩む方が多数来店

たかが「枕」とあなどるなかれ、「枕を変えて朝がスッキリ」との声が続出!ピロアアドバイザーやスリープアドバイザーの資格を持つスタッフが常駐するわたや館では、頭と首を計測して中材を選ぶオーダー枕から一般の既製品の枕まで、あなたにぴったりの枕選びをサポート。さらに購入前に自宅でお試しレンタルできるのは同店ならではの。朝スッキリしないならまずは相談してみよう!

利用者の声
枕を変えてから頭痛が治りました。レンタルでじっくり試せたので、寝心地が最高に良いです。早く出会えればよかったと思います。 40代男性(完全オーダー枕利用)



(左) 合っていない枕を使用。 (右) 頭と首の形状に合った枕が高すぎて、呼吸がしにくく使用。自然な寝姿勢で体に負担なく、首のシワも出ない。

【高槻】西川チェーン 眠りショップわたや館
高槻市紺屋町6-18(松坂屋南側) 営/10時~18時
☎072-685-0557
http://www.nemurishop.jp
西川チェーン 眠りショップわたや館 で検索



Menu
●オーダー枕 9,800円~(税別)
●枕お試しレンタル 1点につき 3,000円(税込) +往復通常送料(持ち帰り持ち込みの場合は不要) 商品ご購入の場合はレンタル代を商品代金より相殺いたします。 ※送料別

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 専門家による骨盤矯正

「なかなか痩せられない」「ポッコリお腹が気になる」「産後体型が戻らない」などの悩みを持った方は多いのでは!?骨盤の歪みは血行不良や筋力低下による基礎代謝の低下、頭痛や肩こり、冷え性・ひどい生理痛など不調の原因に。骨盤矯正は症状の悪化やスタイル崩れの悪循環を改善し、基礎代謝の向上などカラダ本来の動きを健康的に促してくれる。同院は赤ちゃんを抱いて施術が受けられるほど優しい施術なのでポキポキが苦手な方も安心!



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と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くほくしてもらえ、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



Menu
●肩こり特化施術3,000円~
●頭皮マッサージ(15分)3,000円 (ミスト・微電流・マッサージで血行促進し、頭皮環境を改善)
特典
初回限定 「シティライフを見た」と予約で ●骨盤矯正5,250円→ **3周年記念で今だけ500円!** ※お得な回数券あり (1回3,500円×8枚綴り) (6月末まで)