

頭痛・首痛・肩こり・腰痛・ひざ痛・眼精疲労・めまい・耳鳴り・不眠・便秘・冷え症・アレルギー・しびれ など

上部頸椎(首)と骨盤を調整して 様々な痛みや不調を根本改善 95%以上の方が効果を実感

全国でも希少な上部頸椎カイロの技術に独自の手法を組み合わせた高技術で、様々な症状の改善実績を数多く上げている、女性カイロプラクターの中瀬古先生。痛みや不調の原因である首と骨盤の歪みを、ボキボキせず安全・正確に調整するので初めての人でも安心な施術だ。姿勢や猫背、筋肉のコリや関節の不調などを改善し、脳からの神経伝達を良好にするので、血流や自律神経・ホルモンバランスなども整えてくれる。代謝率や免疫力アップにも効果的。首痛・肩こりはもちろん、頭痛・めまい・腰痛・ひざ痛・股関節痛・しびれなどあらゆる症状に対応でき、自律神経の不調やストレートネックにも有効。男女問わず人気で、遠方からの来院やリピーターも多く、丁寧なカウンセリングやストレッチ等も好評。「いろいろ試したがここに来てよかった」「家族に紹介したい」との声も。どこに行っても改善しない人はぜひ試してみてください。



触診・姿勢分析器・レントゲン分析など高度な技術による正確な検査(希望者は提携クリニックでレントゲン撮影可能)。

利用者の声

※下記以外にもHPに様々な症状が改善された「お客様の声」を100件以上掲載。ぜひチェックしてみてください!

- めまいと頭痛に悩んでいました。MRIを撮っても異常なしてましたが、こちらで1回施術をしてもらったら、翌日から痛みが消えたのです!もっと早く来ればよかったです。(芦屋市 40代 女性)
- 仕事のPC作業で頭痛・めまい・首痛・肩こりに悩んでいました。こちらに通い鎮痛剤が不要になり、本当に感謝しています。その場しのぎではなく、根本的に改善して自然治癒力を高めていくのが1番と思いました。(西宮市 40代 女性)
- 長年の首のつらさと腰痛に悩まされて、夜もぐっすり眠れない日々が続いていました。先生に施術していただいて、首も腰も楽で体がすごく軽くなりました。夜も眠れる様になり、疲れにくくなりました。(東灘区 50代 男性)



(上)「良くなった」という感謝の声がたくさん届けられている。わかりやすい説明が人気で、女性ならではの悩みにも親身に対応してくれる中瀬古みちる先生。

(左)専用ベッドを使い、体に負担をかけず安全で正確に首と骨盤の歪みを調整。全身の筋肉や関節が一瞬で緩み、肩甲骨周りがほぐれ骨盤バランスが整う。肩こり腰痛や呼吸もラク!



(上)完全予約制の個室なので気兼ねする必要もなく、賞切状態でも心もリラックスできる。

【六甲道】上部頸椎・骨盤矯正 すまいるカイロプラクティック

神戸市灘区森後町2-3-10 伊達ビル1階
営/10時~14時 16時半~19時(土曜10時~17時)
火・日曜・祝日定休 要予約 HPより24時間予約可
※休み:6/2(金)、6/8(木)、6/15(木)、6/23(金)、
7/1(土)、7/6(木)、7/13(木)、7/28(金)



特典
「シティライフを見た」で
●大人5,500円→3,000円(45%OFF)
●初検料・カウンセリング料無料
初回は約45分(カウンセリング込)
(7月末まで・要予約・新規の方のみ)

☎078-843-3318 すまいるカイロ 灘区 で検索

首痛・腰痛・膝痛・しびれ・ヘルニア・座骨神経痛 など

優れた施術で劇的に短期改善へ 深刻なケースの相談対応も多数

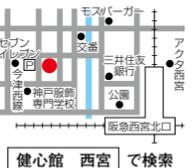
プロのアスリートや「完治は無理」と言われたケースをはじめ、100万人以上の症状に取り組み、「西のゴッドハンド」と呼ばれる山村館長。オリンピック強化選手の専任メディカルトレーナーを務め、明治東洋医学院で30年間教鞭を執った経歴も。その実績と知識、的確な施術でスピーディな改善をめざす。膝・股関節変形で手術を勧められている人、重症のヘルニアの痛みも一度相談して。



数々の実績で信頼を集める山村館長。あらゆる症状に対応、的確に診断・施術してもらって来院者が絶えない。

【西宮北口】健心館(ケンシンカン)

西宮市南昭和町5-15(宮川接骨院2F)
営/10時~15時 日曜・祝日定休 ※完全予約制
☎0798-67-2070
http://kenshinkan-miyagawa.jp



特典
「シティライフを見た」で初検料無料
(6月末まで・要予約・新規の方のみ)

☎0798-67-2070 http://kenshinkan-miyagawa.jp

地域サークル ~神戸・阪神間で元気に活動するサークルをご紹介します~ マヤカツ (神戸市灘区)



自然が豊かで、神戸市を一望できる摩耶山。子どもの頃から摩耶山に親しんできた慈(うつみ)さんを中心に、摩耶山を愛するメンバーが、「登山だけでなく、摩耶山を町の延長として気軽に訪れてもらえたら」と、摩耶山でサークル活動を行う「マヤカツ」をスタート。ハイキングはもちろん、ロシア語や中国語といった語学や手芸やクラフト、ウクレレ、ヨガなど、それぞれの得意分野を活かして、バラエティに富んだプログラムをボランティア価格で企画。メンバーの「摩耶山愛」が実り、まやビューラインが年度内乗り放題になる会員となり、月に複数の活動に参加する参加者も増加中とか。また、新しい企画も大歓迎とのこと。選考を通過すれば、スペースを無料で使えて広報のサポートなどもあるそう。絶景を望める摩耶山で、日常を忘れて新しい趣味などを始めてみては。



4月のアウトドアクラフトは、ラフィアで鍋敷きを作成。海を望む公園で、主催者の寺戸さんお手製クッキー&スパイスティーを味わいながら手作りを楽しんだ。また、野宿宿は、たき火を囲んで盛り上がった。

スタート/2013年
活動/活動日や内容などの詳細は、摩耶山を楽しむポータルサイトmayasan.jpから「マヤカツ」のバナーをクリック
場所/摩耶山 梅屋台・摩耶山 虹の駅周辺、摩耶ビューテラス702の店内・デッキ、自然の家
問/078-882-3580(摩耶山再生の会)

カラダの調子を整える

健康な暮らしを送ろう

「スマホ症候群」予防にストレッチを 首が細い女性は特に注意しよう

最近「スマホ症候群」と言われるストレートネックの症状を訴える人が急増しています。通常、首は少し湾曲していますがスマートフォンやPC作業をうつむいた体勢(猫背)で続けていると、頭の重さに首の骨が前方へ引っ張られストレートネックに。首は頭を支える重要な部分。頭はボーリングの球と同じ重さがあり、重心がズレて、首に負担がかかると頭痛・肩こり・腰痛・ひざ痛など不調を引き起こします。深刻な場合、めまいや新型うつ・パニック障害などのリスクもあります。



首には自律神経が集中しています。違和感があれば早めに専門院に相談してみましょう。

30分に1回、休息やストレッチなどを行い緩和と予防を心がけよう。
＜ストレッチ方法＞
(1)頭を両手で抱えて後ろに少し倒す。
(2)目を閉じ、腹式呼吸を3回ほど同時に行うとリラックス効果もあり。

首は神経や血管が集中する急所。症状が慢性化する前に適切な治療を受け、日常の不良姿勢を改善しましょう!



すまいるカイロプラクティック
中瀬古みちる院長

全国的にも希少な上部頸椎専門の施術で、多くの人に支持されている。自身も、上部頸椎カイロで頭痛・腰痛などの症状が改善。延べ3万人以上の施術を行い、インストラクターの資格を持つ実力者。

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

外反母趾“異変”の放置が“後悔”へ 兵庫県で初めての手技による矯正

「足が痛くておしゃれな靴が履けなくなった…」 「最近になって膝や腰にまで痛みが…」等、外反母趾をそのままにしているとバランスを崩し膝痛・腰痛や寝たきりといった重大症状に発展することも…。兵庫県で初となる外反母趾の手技矯正で多くの症例を改善してきた同院では、膨大な施術データを元に手技矯正の特徴であるそれぞれの状態に合わせた効果的な施術が可能で、痛みが少なく施術効果は大きい。遠くは沖繩・広島・静岡からわざわざ通う人もいます。まずは気軽に相談してみてください!



【尼崎】神戸外反母趾センター(整骨院サクレノ)

尼崎市武庫之荘1丁目7-14 ブラネックス武庫之荘101号
営/10時~14時 16時半~22時
(最終電話受付20時半)
土曜 10時~14時
15時~18時
(最終電話受付15時)
定休 日・祝・水曜午後
☎06-6433-0022
http://circla.net/

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の痛みまで改善されました。(50代女性)

特典
新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で(6月末まで)外反母趾矯正が特別価格に!
●片足(40分)……………9,800円→6,800円
●両足(60分)……………18,500円→9,000円
詳しくはWEBでチェック! ※要予約

From CityLife

地域サークル ~神戸・阪神間で元気に活動するサークルをご紹介します~

マヤカツ (神戸市灘区)

自然が豊かで、神戸市を一望できる摩耶山。子どもの頃から摩耶山に親しんできた慈(うつみ)さんを中心に、摩耶山を愛するメンバーが、「登山だけでなく、摩耶山を町の延長として気軽に訪れてもらえたら」と、摩耶山でサークル活動を行う「マヤカツ」をスタート。ハイキングはもちろん、ロシア語や中国語といった語学や手芸やクラフト、ウクレレ、ヨガなど、それぞれの得意分野を活かして、バラエティに富んだプログラムをボランティア価格で企画。メンバーの「摩耶山愛」が実り、まやビューラインが年度内乗り放題になる会員となり、月に複数の活動に参加する参加者も増加中とか。また、新しい企画も大歓迎とのこと。選考を通過すれば、スペースを無料で使えて広報のサポートなどもあるそう。絶景を望める摩耶山で、日常を忘れて新しい趣味などを始めてみては。

4月のアウトドアクラフトは、ラフィアで鍋敷きを作成。海を望む公園で、主催者の寺戸さんお手製クッキー&スパイスティーを味わいながら手作りを楽しんだ。また、野宿宿は、たき火を囲んで盛り上がった。

スタート/2013年
活動/活動日や内容などの詳細は、摩耶山を楽しむポータルサイトmayasan.jpから「マヤカツ」のバナーをクリック
場所/摩耶山 梅屋台・摩耶山 虹の駅周辺、摩耶ビューテラス702の店内・デッキ、自然の家
問/078-882-3580(摩耶山再生の会)

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。文字のみのご掲載で、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」「ショップ情報」などさまざま。どんどん活用ください。

教えます

- ▶エレキフォークギター初心者
歓迎 弾き語り、バンド活動を目標に 090-9111-1366こけやま
- ▶芦屋ピアノ子ども~大人
☎0797-38-5385 仲辻
- ▶ピアノ・ボイストレーニング・フルート・ギター・バイオリン・サクソフーン・トランペット・ウクレレ体験有 ☎0120-08-1871松本楽器
- ▶「絵本が好き」から絵本作家へ
無料体験受付中 絵本教室ペコー 06-6170-8474岸辺駅より徒歩2分

家庭教師

- ▶神戸高→同志社大→塾講師
小中学生 3000円/時~ 090-9111-1366 苔山

募集

- ▶掃除好きなお手伝いさん募集
桃山台駅近く 090-2193-2612
- ▶レンタルスタジオ阪神西宮すぐ
ダンス各種、楽器練習等 1時間 千円 http://studio-marimita.com

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

- ▶縁はタイミング!お話しします
0798-74-0359 苦楽園仲人松本
- ▶成婚多数で安心 90日無料体験
エクセルマリッジ 072-762-6050

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。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ・伝言板係
FAX 06-6368-3505
Eメール dengon@citylife-new.com 掲載お申込みの締切:10日
【問合せ】06-6338-0640