

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。

【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



Menu	
百聞は一見に如かず	
全身整体・足裏・ダイエット・吸玉・刮痧の各コース	●70分7,000円 ●90分8,500円
●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)	

腰痛、膝痛、認知症、体の冷え、ホルモンバランス など

腰痛、冷え性、認知症予防 未病の改善は漢方で

病院へ行く程ではないけど「何となくだるい」は未病のサイン。「腎精」を補う漢方は、体の冷えや腰痛、ホルモンバランスの乱れ、認知症といった幅広い症状に用いられる。「未病を治すのが本来の漢方の役割です」とは漢方薬・生薬認定薬剤師の兒玉さん。様々な処方から自分にあった漢方を。まずは専門薬剤師に相談してみよう。



◀開業以来47年通い続けている方も。千里中央駅から徒歩すぐで仕事帰りや買い物帰りにすぐ寄れるのが嬉しい。

【豊中】

ファーマシーそま
豊中市新千里東町1-3-222
せんちゅうビル2F
営/10時~19時半
無休
☎06-6831-2570



料理をつくりながらワチャワチャの「もぐもぐ集会」

4月の日曜日、千里中央のコラボ・豊中市千里文化センターの「もぐもぐ集会」に出かけました。20~30代の若者が20余名。まずメニューと材料を話し合います。鶏の唐揚げ、夫ぶら竜田揚げに決定。買物のあと料理がスタート。約1時間半で鶏料理が完成。輪になっていただきます。と、名前、居住地、身近なできごとを紹介。若者たちはフツーですが大半が引きこもりの経験をもっています。千里のほか、近江八幡、生駒、西宮など遠方からの人も多い。午後8時、後片づけを終え、別

市民がつくった、みんなが集まれる素敵な場所を訪ね、人々とともに紹介する北摂パブリック紀行。今月は、元引きこもりの当事者が料理をつくりながら交流する「もぐもぐ集会」です。

取材・文/ 山本 茂
北摂のまちづくりに長く従事。千里市民フォーラム事務局長。趣味は山登りと料理。

会活動家・湯浅誠の活動に参加してからの生活が安定。友人たちと集まれる場所をつくりたいと「だから集会」(いつ来て帰ってもよい)、「もぐもぐ集会」を庄内公民館でスタート。話を丁寧聞いて応えてくれた同館の田中直之館長の力も大きかったようです。館長の異動とともに「コラボで継続開催。引きこもりから脱出できて生きづらさをもつ人は多い。孤独や不安に襲われる土・日曜日にワチャワチャ過ごせば

五月の休み明けの朝、ご近所の垣根に黄色いモッコウバラの花の群れがこぼれるように季節を告げています。

バラの近縁種ドッグローズ(Rosa canina)の偽果などが使用されています。初夏に向かう頃の山道。爽やかな風の中で、新緑の梢と全株満開のノイバラ、純白の花の集まりに出会ったときは、良い瞬間、良い1日を与えられたようで、ずっと心に残ります。

【ノイバラ/Rosa canina】

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!



▲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。



TV取材で外反母趾・巻き爪予備軍のお子さまに家でもできるゴルフボールエクササイズを指導している様子。

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療法。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・コートモア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
http://www.kikata.info/
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(6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	

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

薬食同源
文笹川薬局 笹川悦子

和漢薬とハーブの話

第14回

ノイバラとドッグローズ (果実・ローズヒップ)

生薬としては、秋に熟する偽果または果実を「営実」と称して、神の農本草書の上品として記載されています。中国ではあまり用いられず、むしろ日本で使われられてきました。現在の薬局では「営実」の基源植物をノイバラ(Rosa multiflora Thunberg (Rosaceae))の偽果または果実と定義しています。華やかに目を引くような草木ではないですが、いま

でも家庭薬や化粧品原材料に使用され、私達の毎日を支えてくれている植物の一つです。

他方バラの話題では、ハーブのつろいヒップティを思い浮かべる方も多くいますね。独特の酸味があり、ビタミンCや抗酸化作用のある成分を含んだ紅色の美しいお茶で、ハイビスカスのブレンドも人気があるようです。日本の営実とは異なり、基源植物はノイ