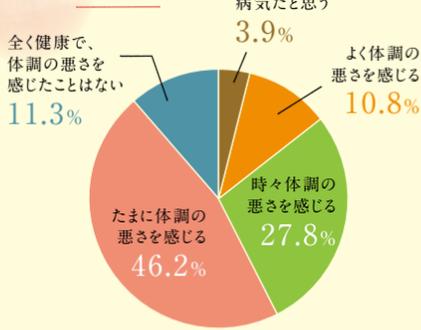


最近の体調は?



約8割が不調を抱えている

●調査対象者：30～59歳女性 ●実施：養命酒造株式会社

あなたが感じる「女性の分かれ道」は何歳?

- 見た目……… 32.4歳
 - 気持ち……… 37.3歳
 - 体調・体質…… 38.3歳
- 総合 37.5歳

●調査対象者：30～59歳女性(1200名) ●実施：養命酒造株式会社

未病を改善して健康になろう

女性は30代を境目に、心身ともに変化を感じる人が多くなってきます。そこで、女性の未病の実態について養命酒製造株式会社にお話を伺いました。

■取材協力
養命酒製造株式会社
未病の実態～30歳からの女性のホンネ～
<http://www.yomeishu.co.jp/health/>
症状別のケア方法など、詳しく知りたい方は下記から資料請求を
<http://www.yomeishu.co.jp/request/>

多くの女性が未病を抱えている
30歳を過ぎた頃から、心身ともに様々な変化を感じる女性が多いといわれています。何となく調子が悪い、体がつらいと感じている、いわゆる「未病」の状態にある女性が8割以上にあるのぼります。(左上図参照)また、肌のツヤやハリがなくなってきた、シワやたるみが気になってきたなど、見た目の変化が起これる始める時期でもあり、そのような変化は「気持ち」にも影響

具体的にはどのような不調を感じているのでしょうか。最も多いのが「疲れやすさ」。その他には、肩こりや腰痛、疲れがとれない、体がだるい、手足が冷えるなどといった不調が挙げられています。これらの症状

女性の未病の実態

「疲れやすさ」によって対処することが望ましいといわれています。多少時間がかかっても、体の中から体調を整え、体質を改善していくことが健康への近道かもしれません。

を及ぼします。(左下図参照)気がつく、以前に比べて消極的な性格になつてしまつたというケースも。あらゆる面において、30代は「分かれ道」を迎える時期といえます。

は、女性が30代以降に体質の変化を実感する際の症状とも重なります。原因として考えられているのは、加齢による回復力の低下や運動不足、ストレス、不規則な生活リズムなど、簡単に改善できるものではありません。生活習慣を見直し、根本的に体質を改善していく「原因療法」によって対処することが望ましいといわれています。多少時間がかかっても、体の中から体調を整え、体質を改善していくことが健康への近道かもしれません。



こんな未病に… 「巻き爪に少しでも触れると痛い…」 「親指に物が近づくのが怖い…」

1回の施術で痛みが改善 痛くて諦めていた靴が履けるように

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!



(左)補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)

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



特典

- 「シティライフを見た」で
- 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 (8月末まで)



こんな未病に… 「肩こりからくる頭痛・めまいがひどい…」 「よく眠れない。疲れがとれない…」

本場中国仕込みの手技で改善へ 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。

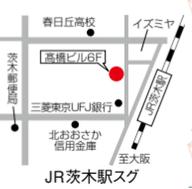


改善エピソード

肩こり、偏頭痛、目眩、吐き気が数年間治りませんでした。来院後、施術二回で偏頭痛などが治りました。朝に弱かったのですが、施術後は元気に目覚めました。(20歳代 女性)

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/>



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 ●60分 …… 6,000円
 - 70分 …… 7,000円 ●90分 …… 8,500円
- ※お得な回数券あり
「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! (8月末まで)

こんな未病に… 「疲れやすく体が重たい」 「胃腸が弱く、風邪もひきやすい」

やさしい施術で回復へ導く

肩こりや腰痛の原因と言われる体の「歪み」。それだけではなく、神経や血管、リンパの流れを悪くしてしまうので「だるさ」や「不調」が出やすく人一倍疲れやすい。カイロはお年寄りや子どもでも受けられる手技による施術で、歪みをしっかり整える。「家でできる体操など歪みを予防する方法もアドバイスします。」と頼れる鈴木先生に相談しよう。

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



特典

- 「シティライフを見た」と新規予約の方 (8月末まで)
- 痛み改善カイロプラクティク …… 5,500円→2,500円
 - 女性特有、骨盤ケア …… 5,500円→2,500円

こんな未病に… 「足が痛くておしゃれな靴が履けない…」 「最近O脚になってきた…」

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」「歩くと痛い」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よう!



▲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・施術効果が大いなのが特徴。72,000人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。足を調整していき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)

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～14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(8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

From CityLife CityLife ファミリーモデル募集

シティライフ紙面にご登場いただけるファミリーを募集しています。

応募方法
メールが郵送にて。応募の動機、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、TELを記載し、上半身と全身のお写真をお送りください(随時受付)。
〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ ファミリーモデル係
メール info@citylife-new.com
※ご応募いただいた方は登録をさせていただき、ご依頼する際は編集部からご連絡させていただきます。