



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、体がつらいつらいつら、いわゆる「未病」の状態にある女性が8割以上にもなります。(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

多くの女性が未病を抱えている

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/>

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。これらの症状は、女性が30代以降に体質の変化を実感するとき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。

女性の未病の実態

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」

外反母趾“異変”の放置が“後悔”へ 兵庫県で初めての手法による矯正

「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法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法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。遠くは沖縄・広島・静岡からわざわざ通う人もいます

ほど。まずは気軽に相談してみてください！

神戸外反母趾センター (整骨院サキュレ内)

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/>



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)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



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なりました。足を調整していきう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。(50代女性)



ボキボキしないソフトな施術で安心。我慢していた痛みがあるなら諦めずにシテ整骨院へ!

こんな未病に… 腰痛・不眠・肩こり・目の疲れ・骨盤の歪み・血行/血流改善 など

あきらめていた慢性腰痛を改善

腰痛の緩和に力をいれている整骨院。呼吸法を使った骨格調整は何をされているのかわからない内に歪みが解消されていてまるで魔法のよう。カウンセリング、検査で細かな癖、動きまで確認してくれるので安心感がある。頭痛、睡眠障害、ストレスに効果のあるヘッドケア(チャンピサージ)も定評があり、遠方からも多くの方が訪れている。



院長はロンドンのヘッドケア協会 L.C.C.I.の国際ライセンスを取得。ヘッドケアの国際シンポジウムでの発表経験もある。

改善エピソード

●10年前から腰痛があり、だままだま生活しておりました。こちらにお世話になって今まであった朝起き上がる時の腰の痛みがすっかりなくなり快適に生活できます。(60代女性)

●他の治療院で坐骨神経痛と言われ去年から治療しておりましたが一向によくならず、こちらを受診しました。2ヶ月目ですが歩いている時の痛みはほぼ改善され、歩いている時の姿勢もよくなりました。(40代女性)

レイス整骨院
 神戸市東灘区住吉宮町6丁目14-12
 六甲住吉プラザ1F
 営/月～金曜9時～12時 14時～20時
 土曜9時～15時 日・祝休み
 ☎078-862-6928
<http://sumiyoshi.leis-seikotsu.jp>



特典

「シティライフを見た」で

- ヘッドケア ……3,240円
- 根本施術 ……5,400円→2,500円
- 根本施術+ヘッドケア30分 8,640円→5,640円(8月末まで・要予約)



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)。

改善エピソード

※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!

- 長年の首と肩のこりがすくなく、背中も取れ、呼吸が深くできると実感できます。ぐっすり眠れ、疲れにくくなり、仕事もはかどるようになりました。また、右腕のしびれもなくなり感謝しています。(30代 女性)
- 腰が痛くて歩くのも辛かったのが、1回の施術でウソみたいくらいになりました。首の可動域が広がり、視界がクリアになり、目が覚めやすくなりました。思い切って来てよかったです。(40代 男性)
- 首・肩が痛くて病院での注射や薬も効かなかったのが、2回目の施術で薬不要の日が増えました。レントゲンでストレートネックがわかり、調整してもらったら、めまいと頭痛もなくなり本当にうれいいます。(50代 女性)



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
 JR「六甲道」徒歩3分、阪急「六甲駅」徒歩5分
 ※休み:8/3(木)、8/17(木)、8/23(水)、8/24(木)、9/1(金)、9/7(木)、9/16(土)、9/21(木)、9/30(土)

☎078-843-3318
<http://smile-chiropractic.com/>

すまいるカイロ 灘区 で検索



(左)専用ベッドを用い、身体に負担をかけず安全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、肩甲骨周囲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、貸切状態で身も心もリラックスできる。

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)
 (10月末まで・要予約・新規の方のみ)

From CityLife CityLifeのホームページにも 地元情報が満載!!
www.citylife-new.com シティライフ 検索

- CityLifeの紙面情報をより詳しく、ご覧いただけます
- お店の情報を動画でチェック!
- スマートフォンからもご覧いただけます
- 地元のお店や読者のブログも掲載
- カテゴリーや地域分けて検索も簡単
- ブログの人気ランキングも表示
- 新着ブログも写真付きでわかりやすい