

腰痛、痔、関節の痛み、坐骨神経痛 など

ギックリ腰や腰痛で「安静」は落とし穴 腰痛専門院で一刻も早く改善へ

ギックリ腰や腰痛は安静にしても根本的改善にならず、後々痛みやしびれが出やすい上に、ごまかしながら体を使う事でまた別の部位に痛みを引き起こすそう。腰痛専門院である同院は、縮んで固まった筋肉を緩めて元の状態に戻す整体術。ギックリ腰で運ばれてきた人でも1回の施術で歩いて帰るまでになる。気休めではない効果を実感してみてください。



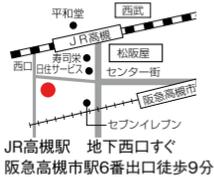
(上)骨盤の歪みなども周りの筋肉の縮みを和らげることで元の位置に改善できるので数ヶ月に1度のメンテナンスで通う人も。(左)院長は大相撲の力士さんのメンテナンスも行う。筋肉や骨の仕組み熟知している先生だから、アプローチポイントが適格で納得の施術。



【高槻】腰痛・痔専門施術 筋肉整体 紅葉堂

高槻市上田辺町7-17 東ア第2ビル1階 営/9時~20時 月曜定休

☎050-7131-3306



Menu	
●施術(45分~90分)一律6,000円	ぎっくり腰、椎間板ヘルニア、脊椎間狭窄症、坐骨神経痛、痔など
●往診料高槻市内1,000円	※他のエリアは応相談
特典	
「シティライフを見た」で(新規予約の方、9月末まで)	
●初回90分施術	6,000円→4,000円

腰痛、肩こり、頭痛、便秘、自律神経失調 など

つらい腰痛、肩こりはじんわり指圧で体が楽に

同院の施術は、体の深部の緊張している部分にじっくりと圧をかけて緩やかに離すと、神経の興奮が抑まり、筋肉の緊張が解けていく絶妙な手技。全身を指圧して身体の歪みを矯正すると、施術後はふっと楽になる。体験者からは「ぐっすり寝れて次の日の朝が楽!」「便がよく出た」といった声が寄せられている。鍼やお灸も対応しているので、仕事や家事など日常生活でつらい症状は我慢せず相談してみてください。



院長の漢さんは自ら腰痛に悩まされていた経験があり、悩みをしっかりと聞ってくれる優しい先生。

【高槻】指圧・はりきゅう処 あかつき治療院

高槻市沢良木町1-1 8時半~12時半、15時半~20時 (土曜は12時半まで) 日、祝定休

☎072-648-3689



特典	
初回予約の方	
●指圧60分	4,800円→2,400円
●鍼灸60分	3,800円→1,900円
●2回目の施術の方30%引き	

肩こり・腰痛・猫背・生理痛・冷え性・むくみ など

やさしい施術でアプローチ 痛み予防で美容効果も

腕が上がらない、肩が重だるい人は体からのSOSサインが出ている状態。放っておくと関節や筋肉の炎症で四十肩や五十肩になることも。同院はお年寄りや子どもでも受けられて「気持ちいい」と言われる施術で、歪んだ骨格を元の位置に整えてくれる。正しい姿勢は首のシワ、顔のほうれい線などもできにくくなると嬉しい効果が期待できるそう。早めのメンテナンスで痛み予防と美容も心がけよう。



再発しないように家で運動方法も教えてくれる。相談しやすく頼れる鈴木院長はカイロプラクター養成講師としても活躍。

【高槻】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



特典	
「シティライフを見た」と新規予約の方 (9月末まで)	
●骨盤矯正	5,500円→2,500円
●痛み改善カイロプラクティク	5,500円→2,500円
●スタイルアップケア	5,500円→2,500円

重度な巻き爪から軽度な巻き爪 など

「痛くてあきらめていた靴が履けるようになった」と大好評 1回の施術で巻き爪の痛みが改善

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!



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しました。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)

【茨木】あさかわ鍼灸整骨院

茨木市津野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 (9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 ※価格は全て税別	

乾 博之先生

「東洋整体蘇生術」

昇喜整体センター

猛暑が続く中、「身体がだるい、むくみ、節々が痛む」など身体の不調でお困りの方、是非一度ご相談下さい。親切丁寧な治療を基本とする「昇喜整体センター」は、一人ひとりの症状を丁寧にチェック、ソフトで満足できる施術と喜ばれて行います。1時間以上かけて行う施術ではなく、骨格・神経・筋肉・血行の全てのバランスを整えることで免疫力や代謝機能を高め、身体本来の機能が回復して自然治癒力が高まるから

ご相談ください。

「東洋整体蘇生術」

昇喜整体センター

猛暑が続く中、「身体がだるい、むくみ、節々が痛む」など身体の不調でお困りの方、是非一度ご相談下さい。親切丁寧な治療を基本とする「昇喜整体センター」は、一人ひとりの症状を丁寧にチェック、ソフトで満足できる施術と喜ばれて行います。1時間以上かけて行う施術ではなく、骨格・神経・筋肉・血行の全てのバランスを整えることで免疫力や代謝機能を高め、身体本来の機能が回復して自然治癒力が高まるから

From CityLife

得するまちのゼミナール、茨木で開催

~第6回茨木まちゼミ~

主催：茨木商工会議所 茨木市商業団体連合会 協力：シティライフ

茨木市内の各店舗等で開催する、店主が講師のミニ講座です。プロならではの専門知識や、ワークショップで教えてもらいながら作品作りなどが出来ます。参加費無料ですが、材料代は別途必要。申し込みは各店舗で。講座内容やその他詳細は [茨木 まちゼミ](#) で検索

10 今よりもっと! バイクを楽しむ方法!

射場石利石材(株)

知っているようで知らない! ? 元ホテルマンがこっそり教えるバイクを120%楽しむためのコツとマナーの講座です。

講師 田中真美さん

9/22(金)10:00~11:30 9/26(水)13:30~15:00 9/10(水)10:00~11:30 9/12(木)13:30~15:00 9/17(土)10:00~11:30 9/26(水)10:00~11:30

定員5名 材料代なし 持ち物なし

射場石利石材(株) 茨木市新和町16-19 8:00~18:00

お申込みはコチラ ☎072-635-1134

健康長寿講座

— 生き生きと死を迎えるために —

参加無料

こんな方はぜひ受講を

- 認知症について知りたい
- 自分や家族の健康に不安、悩みがある
- 介護の仕事で役立ちそう
- 大学生と同じ環境で学びたい

1回	9/27(水)	◎開講式 ◎「人体の不思議」	講師：地域連携推進室 室長 田中俊典(医師)
2回	10/4(水)	◎認知症 ①「認知症診療の現在と未来」	講師：藍野病院 杉野院長
3回	10/11(水)	◎認知症 ②「認知症サポーター養成講座」	講師：茨木市 認知症 キャラバン・メイト
4回	10/18(水)	◎「介護保険制度と介護予防」	講師：茨木市介護保険課 保健師
5回	10/25(水)	◎認知症 ③「認知症予防スリーAプログラム」 ※2時間授業	講師：NPO法人 スリーA 関西支部・桜草支部長 福井恵子
6回	11/1(水)	◎「生死と医療—関係性の死を中心に—」 ◎修了式	講師：学長 佐々木恵雲(医師)

無料で学べてこんなメリットもある!

- 期間限定の学生証を発行(学生食堂、チャルバス利用可)
- 初回到活動量計を貸し出し、健康状態がわかるデータをお渡しします。
- 認知症サポーターキャラバングッズ「オレンジリング」贈呈

学校法人 藍野学院

藍野大学 短期大学部

茨木市太田3-9-25

※講座は隣接する「AINOPIA」の2F講義室で行います。

開講時間：10時~11時半 ※10/25のみ10時~12時 場所：AINOPIA 2階 定員：先着30名(全6回出席できる方) 申込方法：電話受付 ☎072-626-2361

編集後記

今月号は教育特集。今年の3月に小中学校の学習指導要領が改訂され、電子教材を活用した授業スタイルに移行していきます。生徒につき1人1台のPC、教科書の電子化など、どんどん変わっていきます。2歳の娘が小学生になると、どんな風に変っているのか…ドキドキしますね。(まえで)

今月は高槻に関わるお仕事が多く、新たな発見がたくさんあって、より一層高槻の魅力を感じる事ができました。9/14(木)~20(水)に西武高槻店で開催される「高槻ご当地めぐり」(P.29~31参照)では、高槻ならではのグルメを堪能できますよ!(きの)

今年の夏休みは娘たちと毎週のように海や川へ、遊びほうけた夏でした。飛び込み遊びで2mの高さから飛べたのは7才の末っ子だけ。8才と13才の姉たちはビビリでした。新しいスポーツも発見し、鮎獲りなど娘たちとの楽しい夏の思い出がたくさんできました。これからの秋冬シーズンも楽しいお出かけスポットを開拓していこうと思います。(カンノ)

1学期は学校でも家でも態度が悪く、夏の過ごし方も懸念していた小4の息子。ところが宿題は7月のうちにほぼやり終え、汚すぎた字もだいたいマシに。頑張ったご褒美に、8月は水上バイクに乗ったり、旅行したり、理科や工作などのWSに参加したり。さあ新学期、この波のままいきますように!(minor)