

健康な暮らしを送ろう

カラダの調子を整える

今月のテーマは「高血圧」についてあかつき治療院の湊先生、「卵子の老化」について国際漢方の戸田先生にお話をお伺いしました。

Q 血圧が高いのですが薬に頼るしかないですか？

A 症状によっては、薬を飲まずに改善する方法もあります。

過労や精神的ストレスからくる高血圧、自律神経の乱れによるホルモン異常の高血圧には、指圧や鍼灸による効果が期待できます。指圧や鍼灸では、その場限りで血流を良くするのではなく、神経を調整する事で内臓の機能改善を促すので消化機能や新陳代謝がよくなります。そのため、血液の粘りが正常化することで根本から血流が改善します。全身の施術を行うことで心臓が血液を送り出す負担も軽減します。

運動は、全身の筋肉をしっかりと伸ばすストレッチを行い、血管の弾力性を維持します。ウォーキングは水分を補給しながら軽く汗ばむ程度で30分以上は歩きましょう。ふくらはぎの筋肉を使うように意識して歩くようにしてください。週3～4回程度は行うようにします。続けることが大切です。また現代人はとにかく栄養が多すぎますので塩分や糖分の摂りすぎに注意してください。

頭痛・めまいも指圧で改善することが多いです！



指圧・はりきゅう処
あかつき治療院
湊院長

Q 「卵子」の老化はどうしておこるのですか？

A 年齢、生活習慣、化学薬品、X線などに影響されます。

「卵子」の老化は年齢だけでなく、喫煙、食事バランス、睡眠、運動、X線、化学薬品、ストレスなどの要素も関係しています。又、年齢が高くなると妊娠が望めなくなるわけではなく、生理がある期間妊娠が可能です。事実、毎年45才以上の方が多数出産されています。実際、当店でお話ですが、病院に5年間通院され遺伝子・受精卵が悪く妊娠は無理と言われた方や、多くの卵性卵巢や内膜の状態が極端に悪く産めないと言われた方々が漢方の服用で元気な赤ちゃんを自然妊娠されています。漢方では「卵の質」を高めるには「腎」、「着床障害」は「血」、「多くの卵性卵巢」は「痰」の生薬が素晴らしい効果を表します。病院の治療も大切ですが化学薬品で却って体調を崩し良い結果が出ない方も少なくありません。子宝漢方で赤ちゃんを育みやすい母体に整えることが妊娠への近道だと思われます。

まずは、育みやすい母体に整えることが大切です。



国際漢方 茨木薬店
戸田先生

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、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。東洋医学の経路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。

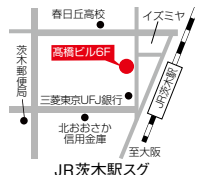
Menu	
百問は一見に如かず 全身整体・足裏・ダイエット・吸玉・刮痧の各コース	● 70分 ……………7,000円 ● 90分 ……………8,500円 ※お得な回数券あり 「楽楽堂整骨院」にて各種保険取扱
● 40分 ……………4,500円 ● 60分 ……………6,000円	
特典	
「シティライフを見た」で ● 各コース(初回のみ) 2,000円OFF! (12月末まで)	

【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



背骨矯正、首、腰痛、頭痛、しびれ、むち打ち など

肩こり・首の痛み・頭痛等に特化した レントゲンに基づく確かな施術が評判の 背骨・骨盤矯正の専門院

雑誌でも度々取りあげられる、肩こり・首の痛み・頭痛に特化した、背骨・骨盤矯正の専門院。全国でも数少ないレントゲン分析を元にした骨格矯正を行っていて、痛みの原因となっている歪み部分の状態と一緒に見れるので、安心して施術を受けられると評判。視覚で歪みを確認するので、「原因不明」「どこへ行ってもよくならない」といった不調も改善できる。最新設備と最先端矯正をぜひ試してみてください。



肩こり・頭痛・腰痛はもちろん交通事故のむち打ち等、どこへ行ってもよくならない辛い痛みこそ気軽に相談を。

【茨木】レントゲン骨格矯正オフィス まつお(まつお鍼灸整骨院)

茨木市東中条町10-18 ル・モンド茨木102
営/9時～12時半 16時～20時
完全予約制 水・土午後、日・祝定休
☎072-657-7186
WEBは「茨木 まつお整骨院」で検索



利用者の声

めまいがするほどひどい首の痛みでした。他院で、痛み止めの注射しかできないと言われ不安を持って来院しました。こちらでは、レントゲンと骨の模型を使って分かりやすく説明してくれて、安心できました。施術後は、めまいも治まりました。

(30代 女性)

シティライフ読者限定"7周年" 特別特典

「シティライフを見た」と予約で新規の方、
● 初回全身バランスチェック(5,400円)＋
2回目レントゲン分析(3,240円)
…8,640円が→(初回限定)2,980円に!
(12月末まで)

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 一刻も早く専門院で改善

ギックリ腰や腰痛は安静にしても根本的改善にならず、ごまかしながら体を使う事で別の部位に痛みを引き起こしたり、一旦おさまっても後々痛みやしびれが出やすくなるそう。腰痛専門院として評価が高い同院は、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れるまでになる。椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、坐骨神経痛の施術経験も豊富な同院で、気休めではない施術効果を実感してみよう。



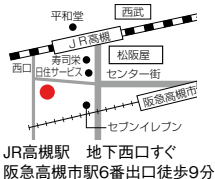
(上) 南院長は大相撲の力士さんのメンテナンスも行う。筋肉や骨の仕組み熟知している先生だから、アプローチポイントが適格。
(左) 痛みの出ている部位だけでなく全身の調整を行う。骨盤や首も元の位置に戻るので、施術後は身体が軽く感じる。

Menu	
● 施術(45分～90分)一律6,000円 ぎっくり腰、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、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、12月末まで) ● 初回90分施術 ……………6,000円→4,000円	

【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



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

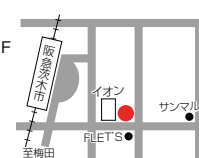
巻き爪の改善で多くの実績がある専門院。同院では、「歩くだけでも痛い」「指先に物が当たると激痛が…」といった症状でも、1回目の施術で痛みから解放される方が多い。同院が女性からの支持が高い理由の一つは矯正の仕上がりキレイなこと。矯正器具が透明なので目立たず、器具の上からネイルも塗ることができるのでおススメ!



(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？

【茨木】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



改善エピソード 巻き爪が痛く、いく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)

特典	
「シティライフを見た」で (12月末まで) 巻き爪補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を ※価格は全て税別	