

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!



▲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、遠くは大阪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るようになった。足を調整していくようになって足の痛みや肩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・コートモリー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

外反母趾専用HP 巻き爪専用HP

近隣無料駐車場あり

特典 |
新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で
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(12月まで)

変形性膝関節症、変形性股関節症(関節の変形と痛み治療専門)

O脚、ひざの痛み、変形性膝関節症 注射や手術をせずに改善したい方へ

「順天堂大学整形外科の黒澤医師が、一時的に痛みを軽減する“飲み薬と関節注射の繰り返し”では、膝の痛みが改善しないばかりか、徐々に悪化していきだけ。変形性膝関節で痛みがひどくなった方の人工関節の手術を行っています。ほとんどの方はそれまでの2～5年で、合計50～100本ものヒアルロン酸注射をしてきた経験者です、と述べられています。」と山田先生。変形や痛みの根本原因を見つけだし解決する治療をしなければ、改善されないという。「膝が変形するのは日常生活の中での力がかたよった力が膝にかかり続けた結果です。もとの痛みのない活動的な生活を取りもどすには、根本原因を解決することが最も大切です」。詳しくはホームページへ。

【高槻】 いこい治療院
高槻市上田辺町2-12 VIVID BLDII(ヴィヴィッドビルドツー)
JR高槻駅西出口徒歩20秒 受/9時～20時 完全予約制 日曜午後・祝日休診
☎072-685-5414
http://takatsuki-ikoi-chiryoin.jimdo.com/



変形性の膝・股関節症専門治療
●初めての方.....6,000円
●2回目以降の方.....3,000円

歳末感謝セール 第1弾12/7(木)～第2弾12/14(木)～第3弾12/21(木)～

コロッケ・トンカツ 洋食のいろは 新木屋果実店 千代・乾物 八百伊食品 くだもの けいり果実店 肉づみ屋

榎本鮮魚店 お北岡園 ライフキッチン クラニケン つるや

たこ焼き・回転焼・お好み焼き おたふく 宝シュエリ・アソビ 新鮮野菜店 鍛冶果実店 衣料専門 いきいきハウス

🍷 ICHIBA 高槻市高槻町18-1 ☎072-685-1755 営/あさ10時～よる7時まで 毎水曜は定休

Food Net Mart 毎日 フードネットマート 安い!

高槻店 高槻市大蔵司3-14-4 ☎072-698-4130
茨木店 茨木市元町8-1 ☎072-665-4567
千里店 豊中市新千里南町2-6-12 ☎06-6872-8739
蛍池店 豊中市蛍池中町2-4-17 ☎06-6843-0589
桜の町店 豊中市桜の町3-5-8 ☎06-6151-2224
山下店 川西市見野2-24-11 ☎072-795-1552
石橋店 池田市豊島北2-4-6 ☎072-761-7777

編集後記

秋のロハスフェスタ2017万博にお越しいただきありがとうございます。16日間天候にも恵まれ無事に終了することができました。次はラーメンEXPO&ギョウザEXPOと併催で開催する「ロハスフェスタ蜜の市」。人気の手作り雑貨の店舗がイルミネーションで彩られます。お洒落な雰囲気も楽しんでください。(P.27参照 コサオ)

11月17日にシティライフから7年ぶりのグルメ本「北摂グルメ」を発行することが出来ました。地元のタウン誌ならではの深掘りした取材で内容の詰まった一冊になっております。書店、コンビニ、スーパーに立ち寄った際はぜひ手に取ってみてください。(ちゃん)

今月号はご褒美特集がたくさんあります。最近、昔から仲のいい友人数人でお昼からワインを飲み続ける「贅沢女子会」にはまっています。何故かトレスコードはスクートという決まり。ちょっと贅沢なランチコースを楽しむ、途中買い物をしてしたりお店を変えながら喋り続けます。頑張った自分にご褒美っていいですね。(でい)

寒くなりました、12月ですね。今年も1年あっという間でした。もうい歳なので、クリスマスとかまつたけでも良いのですが、きれいなイルミネーション(できればツリー)の前で、熱いコーヒを1杯飲む間だけ、眺めたいという衝動に駆られています。(あ、そうか。万博公園のイルミナイトに行けばいいんだ! ラーメンも食べよう。まっつー)

全身のコリ・痛み・痺れ、冷え性、筋肉疲労など

寒さ対策にもおすすめの酸素カプセル 本格指圧整体と合わせて不調を徹底改善

指圧整体は、副交感神経(自律神経)の働きが高まり、血行不良が改善され筋肉が柔軟に。そして、凝り(筋硬縮)がほぐれ、凝りによって圧迫されている神経が解き放たれ、痺れや神経痛を改善。酸素カプセルと合わせることでより効果的に。

【高槻】片岡鍼灸整骨院

高槻市富田町3-17-27 営/8時半～12時 16時～20時 木・土午後、日祝定休 阪急「富田駅」下車すぐ 各種保険取り扱い
☎072-692-7784
メール: kataoka_seikotsu@yahoo.co.jp
http://www.geocities.jp/kataoka_seikotsu/



多くのメディアに取り上げられ、東京での開院時は有名人を多数施術していた片岡院長。

不妊漢方アドバイザー・体調不良、免疫(免疫細胞) など

「子宝相談で1人目も2人目も 元気な赤ちゃんを妊娠しました」

赤ちゃんが欲しい方、1人目も2人目もその人に合った「オーダーメイドの子宝漢方」で「卵の質」・「着床障害」・「婦人病」・「男性不妊」などを改善し、赤ちゃんを育みやすい体質に整えることは、化学治療に遜色がない効果を表すという。高齢や長期治療で体調を崩し、懸念されている方や、自然妊娠を希望の方に漢方のプロ(不妊漢方アドバイザー)は心強い味方。元気な赤ちゃんを多くの皆さんが授かり、喜ばれているとのこと。子宝はもちろん、アトピー性皮膚炎、自律神経、体調不良、物忘れ、健康長寿、癌の食事療法など諦めないで一度相談してみても。



(上)高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載された藤本先生。
(上)茨木薬店は女性の漢方アドバイザー戸田先生が優しく親身に相談のってくれる。

国際漢方 茨木薬店
茨木市真砂1-11-35(平和堂1F) 無休 相談/10時～18時
☎072-638-9939

漢方瑞雲 高槻薬店
高槻市芥川町1-11-1(JR高槻徒歩3分) 水曜・講習会日休 相談/10時～18時
☎072-686-0090
※各店、予約制の為相談前に一度連絡を

慢性腰痛・肩こり・神経痛・冷え症・便秘・不眠・ストレスによる体調不良 など

高血圧による症状もお任せ 原因を見極めて指圧で改善

手技でじっくりと圧をかけて筋肉・神経の興奮をおさえ背骨や骨盤を矯正、健康な身体へと導く同院。内臓機能を改善して免疫力を高める作用も期待できる。施術後は楽になり「次の日の朝が楽!」との声も。吸い玉療法やささない鍼・お灸など、症状や希望に合わせて対応してくれるので、改善しない疲労や痛みもぜひ相談を。



【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 営/8時半～12時半、15時半～20時 (土曜は12時半まで) 日、祝定休 「三井のリパーク高槻八丁囀 第二」 駐車場代金割引あり ※隣の「高槻八丁囀」は割引できません。
☎072-648-3689

肩こり・腰痛・猫背・生理痛・生理不順・冷え性・むくみ など

「美の3大アーチ」で痛み改善、健康的にサイズダウンを叶える

同店のカイロプラクティックは「美の3大アーチ」と呼ばれる首・腰・土踏まずを正しいアーチに整える。お年寄りや子どもでも受けられて「気持ちいい」と言われる施術だ。骨格と筋肉のアプローチで血液やリンパの流れが良くなり、痛み改善、痩せやすい体質へと導くそう。



食事や体操、睡眠環境についても提案してくれる頼れる先生。骨盤ケアは産後約3週間後からOK。幼児、赤ちゃん連れ大歓迎!

【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
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
●痛み改善カイロプラクティック...5,500円→**2,500円**
●スタイルアップケア.....5,500円→**2,500円** (12月まで)

「東洋整体蘇生術」 昇喜整体センター
関節の痛みや腰痛の悪化など、冷えからくる身体の不調が気になる冬。「昇喜整体センター」は二人ひとりの症状を丁寧にチェックし、親切丁寧な治療が基本。ソフトで満足できる施術が評判です。1時間以上かけて行う施術では、骨だけ、筋肉だけでなく、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アップ。身体本来の機能が回復して自然治癒力が高まるから、腰痛や冷えといった症状の改善はもちろん、風邪にもかかりにくい体

ご相談ください。
ボキボキしない極楽整体

「シティライフを見た」と新規予約の方
●痛み改善カイロプラクティック...5,500円→**2,500円**
●スタイルアップケア.....5,500円→**2,500円** (12月まで)

茨木市片桐町10-5 受付/9時～17時30分 水曜休 ☎072-626-2438 1F有り (夜間072-626-5600)

乾 博之先生

ボキボキされて痛いのは? と心配でしたが、ふわっと軽い力に加えられ、次の瞬間には肩の痛みが消えていました。辛い部分に先生の力が吸い付いて疲れを取り除いてもらっているような感覚でした。施術後は身体もボカボカスッキリしました。 体験者 Sさん