

慢性的なノドのイガイガ、咳が止まらない、声が出にくいなど

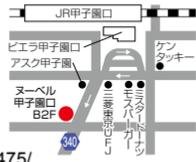
耳鼻咽喉科医が推薦する “腹筋ボイストレーニング”で ノドから健康をつくろう

医師が推薦する“腹筋発声法”を、アナウンサーや女優からも支持されるプロボーカリストの央先生が指導。ストレッチ等を交えた独自のトレーニングで全くノドを使わず、自然にお腹から声を出せるように。気になるノドの不調を内側から温めて改善できる。さらに、肺活量がUPし、声のメカニズム、声と体との関係もわかりやすく学べる。曜日・ジャンル・年齢問わず初心者でも大丈夫！駅前なので通いやすい。まずは体験レッスンで声や体調の変化を実感して。

【甲子園口】なかボイストレーニング

西宮市甲子園口3丁目4-20
ヌーベル甲子園口B2-1
JR甲子園口徒歩1分
阪急西宮北口駅前に教室あり！
電話受付 / 10時半～20時
金・日曜日定休

☎0798-67-5700
http://music.geocities.jp/prtrp475/



「声量が出て声がかさなくなった」「高音域も地声で楽に出せるようになった」という声も多数。

生徒さんの声 忘年会で歌を思うように歌えず楽しめなかったことが始めたきっかけです。体験レッスンは、思っていたものとは全然違って驚きました。歌うだけでなく、かなり体を動かすので、たくさん汗をかいて体が熱くなりました。お腹から声を出した時はしっかりと重たい声が出るようになりました。今まで思っていた自分の声は、小さいのではなく弱くまたは軽い声しか出てなかったことに気づきました。日常生活で、仕事上で、お腹から声を出すのが気持ちよくコミュニケーションがとれて楽しいです。レッスンはとても分かりやすく丁寧に教えて下さるので毎回楽しく受けさせて頂いています。また、歌や発声、健康について新しい知識を教えていただけるので勉強になります。安定した音が出せるように、一つずつ着実に練習を重ねて頑張りたいです。(芦屋市 医師)

Menu	特典
●個人レッスンorグループレッスン 1レッスン(60分) …………… 3,000円～	「シティライフを見た」で、 ●体験レッスン(90分) ………3,000円→2,000円 (12月末まで・新規の方のみ・要予約)

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

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。まずは気軽に相談してみてください！



【尼崎】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 プラネックス武庫之荘101号
営業 / 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/



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腰の痛みまで改善されました。(50代女性)

特典
新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で(12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

受精卵を、複数回移植したにもかかわらず着床しない、反復着床障害の患者様のうち4人に1人は移植のタイミングのずれが原因であると海外で報告されています。そこで最近注目されているのが、ERA(Endometrium Receptivity Analysis)です。ERAは、子宮内膜の遺伝子発現を解析し、着床に最も適した時期を判定するための検査です。検査の流れとして、自然排卵周期あるいはホルモン補充周期に子宮内膜組織を採取し、海外の検査会社に送り、現地で解析が行われます。なお、

不妊症とは？

ERA(子宮内膜受容能検査)

【再掲載】

執筆：理事長 塩谷雅英

塩谷雅英 理事長プロフィール
鳥根医科大学卒業後、京大産婦人科に入局、神戸市民病院を経て、2000年3月垂水に開業。2004年4月に、さんのみやクリニックを開院。

英ウィメンズクリニック
http://www.hanabusaclinic.com/
☎078-392-8723
神戸市中央区三宮町1-1-2
三宮セントラルビル2-7-8F
診療日時(予約制)
平日 8時半～16時
土日祝 8時半～15時

組織採取の際にはあまり痛みを伴わないため、麻酔は不要です。約3週間後に届く判定結果を受けて、受精卵を移植することに。卵を移植することにより、体外受精の成功率を上げることが期待されています。現在、ERAを実施している国内の不妊治療施設は、当院を含めてもわずかですが、今後は、反復着床障害の患者様に対して、有効な検査として広まると考えています。

編集後記

何かと気分がソワソワする12月。寒いのは苦手ですが、12月だけは別もの！一年間頑張った自分へのご褒美にも、物欲がふつと湧いてきます。あれ欲しい！これも欲しい！と毎日つぶやいていたら、全て書き出して優先順位をつなさい。と主人から一言。ごもっとも書き出してみたら意外と本当に欲しいものに気づけました。おすすめです。(さち)

猫背がひどくなる今日この頃。子どもの頃から写真を見返すと常に猫背の私ですが、ここ最近歩いていてもどんだん肩が前に出てきて不恰好なのです。調べてみると筋力低下も大きな原因のひとつです。体力も年々落ちてるので、これを機会に何か始めてみようかな。(みどり)

可愛すぎる娘が3歳になりました。去年はよく分かっていなかったのですが、今年は誕生日だということをしっかりと認識しているようで「あれが欲しい、これが欲しい」とアピールがすごい。七五三でも着物に着て上機嫌。1年でこんなに成長するんだと実感しています。(まえて)

今年も残すところあと1カ月。そろそろ2017年の新語・流行語大賞の発表がありますが、自分にとって身近だったのは「プレミアムフライデー」でした。しかし最初のうちは忘れがちで15時で「お疲れ様でした」と帰る同僚の言葉で、「あっ(今日は)そうか」と気づく有様でした。(今はその日が楽しみで待ち遠しい!!まっつー)

健康な暮らしを送ろう カラダの調子を整える

今月のQ&Aは「不眠」について、レイス整骨院の乾院長先生に聞きました。その他にも喉や足など、気になることは専門家に早めに相談しましょう。

Q 眠りの質を高めるために有効なことはありますか？

A リラックスできる時間を1日に一度意識して作る事が大切です

一生のうちの3分の1を占める、眠りの時間。眠りの質が悪くなると血の流れや代謝が悪くなり、疲れやすく、冷え性、むくみ、肌トラブル、痩せにくい体質の原因となる事も。質をよくするには、リラックスする事が非常に大切。リラックスを促すには、神経が集中している頭部のケアが効果的です。ここで、ご自身で簡単に出来る頭部へのケア方法をご紹介します。こめかみに手をあて、深く、ゆっくりと深呼吸をし、呼吸に合わせてゆっくり5秒間圧迫します。その後、両手を温め、手のひらをくぼませカップ状にしてそっと目を覆い、目の周りを温めましょう。

眠りの質を高めることも健康を維持する大きな近道です。



レイス整骨院 乾 充院長先生
院長はロンドンのヘッドケア協会、L・C・I・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。

- 自分の身体と心がリラックスした状態をイメージしゆっくり深呼吸をする事から始めましょう。
- 強く押さえるのではなく、まずは優しく触り、気持ち良いと感じる力加減を探りましょう。

不眠・目の疲れ・頭痛 など

「極リラックス」でリピーター多数 眠りに落ちるハンモックヘッドケア

アーユルヴェーダ医学を基に作られたロンドン発国際ライセンスのヘッドケア「チャンピサージ」。ぐいぐい押すのではなく頭部の筋肉をはがすように動かす刺激が心地よくとてもリラックス効果が高い。心の反射区と言われる頭部の筋肉を緩める事でストレス、不安が解消されぐっすり深い眠りに入りやすくなる。ストレス、不眠、頭痛で悩む方におすすめ。不眠、強いストレスを感じている方はゆったりと受けられる60分コースをぜひ。



ヘッドケアは国家資格を有した国際認定セラピストが担当。ヘッドケアとボディケアを併用することで心と身体に作用し、より効果的。



ハンモックの緩やかな揺れはスローオシレーション(質の高い睡眠時に現れる脳波)が増加し心身がリラックスした状態へと促す。

【住吉】
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
営業 / 月～金曜9時～12時 14時～20時
土曜9時～15時 日・祝休み
12/31～1/3までお休み

☎078-862-6928
http://sumiyoshi.leis-seikotsu.jp

※保険取り扱いあり

特典
「シティライフを見た」で
●ハンモックヘッドケア20分…………… 3,240円
●ハンモックヘッドケア40分…………… 5,400円→4,400円
●ハンモックヘッドケア60分…………… 8,640円→6,640円
(2018年1月末まで・再来の方もOK・要予約)

ほうれい線解消シワ取り

最新のシワ取り注射「アルカミド注入」
シワの長さ1cmにつき 10万円(税別)5年保証付
おかげさまで28周年

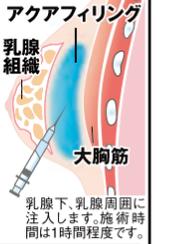
- 眉間や額、ほうれい線などの深いシワも解消し、ハリのある若々しい肌を作ります。
- 加齢によるコケた頬や凹みなどに自然な膨らみと輪郭を回復することができます。
- 効果は5年以上持続し、施術後すぐに効果が出ます。注射のみの施術で時間は10分程度です。



頬、アゴ、首のタルミ取り
フェイスリフト 70万円～120万円(税別)
超音波ウルセラ
顔全体(両頬・額) 75,000円(税別)
ワキガ・多汗症 完全完治手術
あさひ式皮下組織剥離法
両ワキ38万円(税別) / 永久保証制度付

切らないプチ丰胸術「アクアフィリング」
アクアフィリング 1cc 2,500円(税別)
柔らかさ、触った感触がとても自然で、5～8年の長期的な効果があります。

軽度なワキガ・多汗症治療に「ミラドライ」
切らないミラドライ 両ワキ照射 1回33万円(税別) モニター料金有



あさひ美容外科
全国9院共通・携帯OK
☎0120-889-480
【大阪梅田院】 阪急梅田駅 東へ徒歩5分
【HP】 www.asahi-biyou.or.jp