



カラダの調子を整える

カラダに違和感を感じたら…悩まずにそれぞれのプロに相談してみよう。

Q 病院で「爪を取るしかない。」と言われた巻き爪、爪を取らずに何とかありませんか？

A 出血や膿みが無ければ、爪を取らずに補正する方法があります。

歩くことができない、触れるだけでも激痛が走る巻き爪。現代人の10人に1人が巻き爪を抱えていると言われています。原因は様々で、足に合わない靴を履いたり、間違った爪切りによるものが多いです。

重篤な病気が原因ではない巻き爪の場合、「ペディグラス・テクノロジー」の技術を使って巻き爪を平らに補正することが可能です。爪に穴を開けたり、引抜いたりしませんので安全です。

施術中はもちろん施術後も痛みを感じることはありません。仕上がりは器具が目立たず、スポーツや入浴などの日常生活はケア当日から行えます。

巻き爪は放置すると進行するものです。早めのケアをお奨めします。



あさかわ鍼灸整骨院 浅川 院長

Q ぎっくり腰になったら 安静にしていたほうがいいですか？

A 「2、3日安静にしましょう」は危険です。すぐに元の状態へ戻して痛みを残さない体にしましょう。

ぎっくり腰や腰痛になった時は「安静に」と言われがちですが実は間違っています。そのまま放置して痛みが治まっても、筋肉の引きつりは改善していないので後々痛みやしびれが出やすくなります。また、ごまかしながら体を使う事でまた別の部位に痛みが出ます。すぐに動けるようになりたいのであれば、縮んで固まった筋肉を緩めて元の状態に戻すことです。個人差はありますが、当院では1回の施術で動けるようになる方がほとんどで、その後大体2・3回の通院で終わります。一刻も早く日常生活を送りたい人は一度ご相談ください。

ぎっくり腰、慢性腰痛はおまかせください！



筋肉整体 紅葉堂 南 院長

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!



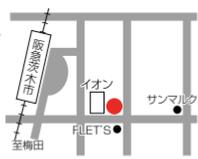
(左)補正器具が付いて巻き爪が持ち上がっている状態です。どこに器具が付いているかわかりますか？



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)

特典 「シティライフを見た」で (2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

【茨木】
あさかわ鍼灸整骨院
茨木市中津町18-23プラザタムミ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



腰痛、痔、関節の痛み、坐骨神経痛 など

ぎっくり腰・腰痛の専門院 正しい治療で施術後に即実感

ぎっくり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同院。いろいろ試した人ほど「次の日の体の状態が今までと違う」と効果を実感して通い、何人もの友人に同院を勧めている女性もいるほど。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で、優しく頼れる先生。

【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、脊柱管狭窄症、坐骨神経痛、痔など
特典 | 「シティライフを見た」で ●初回90分施術6,000円→**4,000円**
(新規予約の方、2月末まで)



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・正座ができない」「階段の上り下りがつらい」「変形性膝関節症」でお悩みの方へ

「膝の“変形”は少しずつ進行していきます」と山田先生。最初は、正座や階段の昇り降り、椅子からの立ち座りに痛みや違和感が出てくるが、膝関節の変形の原因をそのままにし、湿布や痛み止めの薬でごまかしているうちに、膝の痛みや、正座ができなくなる、階段がつらい、動かすとゴキゴキと音がするなど、O脚が進行していくようだ。「膝の形がきれいでも正座もできる方と膝の変形を起こされる方の大きな違いは、左右の脚の関節の動きが極端に違うことです。正しい動きを導き出すことで変形は改善して、以前のように楽に歩けたり、正座もできるようになるなど改善していきます」。詳細はホームページへ。

【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-chiryoun.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

この街の未来をひらく

北おおさか信用金庫 検索

お取引のない方もお気軽にご相談ください!

編集後記

先日、カズオ・イシグロの「わたしを離さないで」を日本のTVドラマ版で観ました。人が人生の終わりに近づくと、どんな考え方や行動をとるのか、いろいろと考えさせられました。過去に観た「日の名残り」も面白かったと記憶しています。久しぶりにテレビに釘付けになりました。小説も読んでみようと思います。(コサオ)

ロハスフェスタの人気店が高槻の「マチナカ」大集合するイベント「マチナカロハス」が西武高槻店で開催されます(P.28・29)。総勢61店舗のロハスなこだわりが楽しめる雑貨やハンドメイド品の販売、美味しくて健康的なロハスフードが楽しめるので、高槻に来られた際は是非立ち寄ってください。(ちゃん)

新年度に向けてお子さんの習い事を考える時期ですね。我が子に転ばぬ先の杖を、と思いついてもこれこれと悩んでしまっていますが、本人の好みもあり難しいものです。今月号は様々なスクールを紹介しているので親子で体験レッスンに行ってみるのもいいですね。(でい)

2月号では高槻、茨木にある自家焙煎のコーヒーが楽しめるショップを紹介しています(P.26)。5軒ともそれぞれ違う個性があって楽しかったのですが、共通していたのは鮮度にこだわっていること。淹れている間、ぶく〜と膨らむ豆からいい香りが漂ってきて、なんとも幸せな気持ちになりました。(まっつー)