

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ください!



▲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、施術効果も大きいのが特徴。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きるように、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。(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

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 (2月未まで)

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

和漢薬とハーブの話

薬食同源 文笹川薬局 笹川悦子

金銀花とスイカズラ

「金銀花」という名称は「本草綱目」に初見し、明代から花を薬用にするようになったよう、日本では局方外生薬として基源植物スイカズラ *Lonicera japonicum* Thunb.の花蕾を乾燥したものを指します。近年この金銀花の抗菌作用や解熱作用を期待して配剤した処方剤が注目を集めています。例えば10種の生薬で構成される「忍冬」*Lonicera delavayi*と称される品種で、6月から8月頃、スイカズラ特有の黄白色から黄色の花が甘い香りを漂わせます。他にも、園芸店にはオレンジ色や白色、赤色など華やかな品種のものもあります。漢方生薬のスイカズラの方は英名 *Japanese Honeysuckle* と呼ばれる園芸品種のハニーサックル「匂い忍冬」の方は薬用とはしません。

節分から立春への朝の寒気はひとときわ身にします。けれど春の兆しはもうすぐです。あの山辺のスイカズラも、「金銀花」と呼ばれる花蕾を密かに芽吹く支度をしている季節です。さあ、一歩前に踏み出しましょう。

寒さに驚きながらの散歩道、枯れ色の草木のなかで出会うスイカズラは、生薬名「忍冬」から名が変わる準備をしています。3月から4月になるとスイカズラは、白色から黄色と変わる花が咲き始め、その入り交じる姿から「金銀花」という薬草に変わります。

【スイカズラ/Japanese Honeysuckle】

カラダの調子を整える

健康な暮らしを送ろう
体の不調や不安を感じたらまずは早めに相談を。

慢性的な腰痛・肩こりを改善へエクササイズで再発予防も

慢性的な腰痛、肩こり…諦める前に同店へ!理学療法士、アスレティックトレーナー、他多数の認定資格を持つ勝浦さんがマンツーマンで身体をチェック。全身の筋肉・関節・内臓を調整することで身体の不調を改善。さらに身体を機能的に使うためのエクササイズを取り入れて効果を持続、痛みのない日常へ。まずは体験を!



一人ひとりの時間をかけて丁寧に施術。痛みのない日常を送れるようサポートしてくれる。

Menu
●パーソナルセッション 初回(75分).....7,500円
●2回目以降、パーソナルセッション(60分).....6,000円

特典
「シティライフを見た」で、
●体験パーソナルセッション(30分).....1,500円→**無料**
●パーソナルセッション(初回).....7,500円→**3,000円**
(2月未まで)

☎06-6170-2176
http://www.locofilife.com

首や肩こりからくる頭痛、腰痛の悩みは鍼治療ですっきり改善へ

寒い冬は血流が悪くなり肩こりが悪化、それに伴い頭痛や腰痛を引き起こす人が多いそう。同院はその人の症状にあわせて鍼、灸、ストレッチを組み合わせた施術で痛みを改善へと導いてくれる。北摂では珍しい鍼の先にもぐさをつけるお灸は、冷え切った身体を温めてくれるとこの時期人気だ。その時だけ気持ちいい施術ではなく、痛みのおきにくい身体を目指し、家でできるセルフケアもアドバイスしてくれる。小児鍼も行っているの、お悩みの方は相談を。



佐々木院長。一人ひとり丁寧に施術、先生の人が評判で紹介多数!

Menu
初診料:2,000円
●ストレッチコース.....2,500円
●鍼灸Aコース(ストレッチ+鍼灸).....6,000円
●鍼灸Bコース(鍼灸のみ).....4,500円
※全て税別

特典
「シティライフを見た」で
初診料:0円または、
●鍼灸2回お試しコース.....6,000円→**5,500円**
(1回目:鍼灸B 2回目:鍼灸A)
(2月未まで・他券併用不可)

☎06-4980-9238
http://www.tasu9.net

手術しかないと言われた「外反母趾」外反母趾専門家推薦の外反母趾専門整体

「ヒールやパンプスを履くと痛くて歩けない」「病院で手術しかないと言われた」「外反母趾に良いと言われるサポーターの効果がない」といったことで困っている人に朗報!同院では、外反母趾専門の手で行う整体だけでなく「歩行指導」も合わせることで再発防止と根本原因を取り除いてくれるようだ。他県の外反母趾専門家が推薦する歩行指導を合わせた手技で、お洒落な靴を履けるようになる!



「手の整体と合わせて正しい歩き方を身に付けることで、外反母趾を改善するだけでなく再発防止につながります」と西脇先生

【豊中】整体王国 豊中院
豊中市本町7-1-28 豊中本町イマイビル1F
阪急宝塚線
豊中駅から徒歩約7分
営/平日10時~14時、16時~20時
土曜10時~18時
日曜・祝日 完全予約制
近隣P有

特典
「シティライフを見た」と予約で
●外反母趾矯正が**50%OFF**
●片足(初回40分).....8,640円→**4,300円**
●両足(初回60分).....16,200円→**8,100円**
※詳しくは「整体王国 外反母趾」で検索を(初回限定、2月未まで、要予約)

☎06-6152-7260
http://seitai-kingdom.com/