

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

外反母趾や巻き爪でおしゃれな靴をあきらめていませんか？

パンプスやミュール、サンダルなど足の露出が増えるこれからのシーズン。外反母趾や巻き爪・O脚など自信の持てない足で、おしゃれな靴をあきらめていませんか？同院では、TVなどメディアでもおなじみの足指ソムリエがあなたの足の悩みを徹底改善してくれる。遠くは沖縄・広島・静岡からわざわざ通う人がいるほど。外反母趾や巻き爪は放っておいても改善はされず、むしろ悪化し脚をかばう歩き方になり、不格好なO脚や寝たきりといった重大症状に発展することも…。今年の夏にむけて、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。

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・施術効果が大いなのが特徴。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
歩けないほどの痛みでしたが、一回目の施術で痛みの痛みがなくなり、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)

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、足を調整していきよく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ータ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(5月末まで)

肩こり・腰痛・猫背・生理痛・生理不順・冷え性・むくみ

9周年記念体験イベント開催 カイロプラクティックを知ろう

骨盤の歪みで不調が改善されると言われるが、痛みがある施術はこわいという人も多いのでは。同院のカイロプラクティックは気持ちがいいと言われ、子どもやシニアも安心の施術。美の3大アーチ「首・腰・土踏まず」の骨格を正常な位置に整え、健康で痩せやすい体、痛みを予防できる体へと導く。**クリニカルカイロ ～陽だまり～ 高槻院**
高槻市萩之庄5-2-1
野田マンションⅢ305号室
営/10時～21時 完全予約制
日曜定休(臨時休業あり)P2台
072-648-4747



特典
「シティライフを見た」と新規予約の方(5月末まで)
●開院9周年記念特別イベント 30分体験**1,000円**
●痛み別しっかり施術.....5,500円→**2,500円**

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、膝の痛み、正座ができない... 変形性膝関節症でお困りの方へ

「変形性膝関節の人工関節手術を多く手がけてきた順天堂大学整形外科の黒澤医師は、『膝の痛みは、一時的に痛みを軽くする「飲み薬と関節注射の繰り返し」では改善しないばかりか、徐々に悪化していくだけ』と述べられています」と山田先生。関節の異常を放置していると、痛みが増し、ついには歩行が困難になることもあるようだ。「関節の変形は動き方で決まります。逆に言えば、そこにアプローチすれば改善します! 当院に来られた方には、正しい動きを導き出した結果、元のように楽に歩くことが出来たり、正座も出来るようになった方ばかりです」。本気で改善したい方、まずは電話してみてください。



いこい治療院
高槻市上田辺町2-12
VIVID BLD II (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/>

Menu
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



カラダの調子を整える

ある日突然やってくる「ぎっくり腰」。
自分は大丈夫かな...と気になりませんか?
そこで今回は腰痛、ぎっくり腰の危険度チェックリストを腰痛専門院 紅葉堂の南先生に教えていただきました。

腰痛・ぎっくり腰危険度チェック

下のリストで当てはまる項目が多い人ほど要注意。改善を心がけましょう。

- 靴のかかとの減り方が偏っている
- 足を無意識のうちに組む
- 寝返りをあまりうたない
- 朝起床時、身体が固まっている感じがする、または腰が痛い
- 柔らかいベッド、マットで寝ている
- かばんは決まった方の手で持つ
- 仰向きで寝ると腰が床から浮いている
- 日常、座っている事が多い
- 入浴はシャワーが多い
- 猫背など姿勢が悪い
- 外反母趾である
- スマホ、パソコンを1日3時間以上使う

別の部位に痛みやコリがある人は要注意。筋肉は全身繋がっているのどこかに痛みがあると引きつりが起こります。早めのメンテナンスで予防しましょう。



筋肉整体 紅葉堂 南 院長

腰痛・ぎっくり腰・坐骨神経痛・関節の痛み・痔など

ぎっくり腰の駆け込み寺 安心一律料金の腰痛専門院

「次の日の体の状態が今までと違う」と体験者のクチコミで来院が増えている紅葉堂。繋がっている全身の筋肉を調整するので驚くほど痛みが改善し、別の部位もしっかり予防できるのだ。いろいろ試した人ほど効果に納得という声が多いのでぜひ試してみてください。



骨盤の歪みなども周りの筋肉の働きを和らげることで元の位置に改善できるので数ヶ月に1度のメンテナンスで通う人も。

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
JR高槻駅地下西口すぐ
営/9時～20時 月曜定休
050-7131-3306

特典
「シティライフを見た」で
●初診料.....3,000円→**無料**
●施術(45分～90分).....一律**6,000円**
【得意とする症状】ぎっくり腰、関節痛、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、坐骨神経痛、痔など(5月末まで)

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2周年を迎える同院。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、身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。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。東洋医学の経絡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。

【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】で検索

Menu
百問は一見に如かず「楽楽堂整骨院」にて各種保険取扱 全身整体・足裏・ダイエット・吸玉・刮痧の各コース
●40分.....4,500円 ●70分.....7,000円
●60分.....6,000円 ●90分.....8,500円
※お得な回数券あり

特典
「シティライフを見た」で
●各コース(初回のみ)**2,000円OFF!**(5月末まで)

コロッケ・トンカツ 洋食のいろは 新鮮野菜店 木屋青果店 塩干・乾物 八百伊食品 くだもの ぐらゐ果実店 つづみ屋

福本鮮魚店 お茶の園 北岡園 ライフキッチン 経菓・弁当 かつわ かるや

おたふく ジュエリーアンリ 新鮮野菜 鍛冶青果店 衣料専科 いきいきハウス

安全・新鮮・便利 センター街中央
072-685-1755
高槻市高槻町18-1 営/あさ10時～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 高槻市大蔵町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
堂池店 豊中市堂池中町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