



季節の特別会席プラン。5月は天然鯛など春の食材で。6月は鮭や、アユなど夏を愉しめるメニュー。



6/1~6/8限定オススメ 夕食バイキングプラン。贅沢焼肉も食べ放題。



料理長おまかせ会席7,480円~/人

能勢温泉

(のせ おんせん)

豊能郡能勢町山辺409-81
受/9時~19時
定期無料送迎バス有
☎072-734-0041
http://noseonsen.jp



新緑の里山で
グルメと
温泉三昧

大人のプチ旅行を嗜む
天然温泉旅館「能勢温泉」で自慢の温泉と旬の味覚を満喫してみたい。美食と温泉で優雅に過ごしたい方には「季節の特別会席プラン」がおすすすめ。選りすぐりの旬の食材に舌つみしてゆつくり温泉に浸かれば、日頃

の疲れも癒される。好きなものをいっぱい食べたい方には期間限定「夕食バイキングプラン」を。ステーキと焼肉&まぐろフェアで大満足間違い無し!さらに新プラン「料理長おまかせ会席」は1人7480円(税別)で急いで予約を。泊、1日10室限定なのでコスパ最高。平日宿

- 特典メニュー
シティライフ持参で
- 季節の特別会席プラン(1泊2食付 1名様)11,980円→1,000円OFF
- 夕食バイキングプラン(1泊2食付 1名様)9,980円→1,000円OFF
- 料理長おまかせ会席7,480円
※平日1室3人以上の利用(2人利用は1人500円増)
※夕食バイキングプランは6月1日(金)~8日(金)の8日間限定(6月末まで他券併用不可)



現役グラフィックデザイナーによる手描きネイルは「仕上がりが繊細で綺麗」と評判。イメージしたカラーリングや利用シーンなど要望も取り入れてくれる。聞き上手なスタッフさんになんでも気分よく話す常連さんも多く、会話が盛り上がりすぎることも。

- 3周年特別キャンペーン(6/10(日)まで)※無くなり次第終了
- ・5,000円以上の施術で、**ネイルファイル+ハンドクリーム+今治ハンカチをプレゼント**
- ・フットネイルをされた方に、**フットバス+フットマッサージ+手作り石鹸をプレゼント**

menu

- ジェルネイル(シンプル)4,000円
- ジェルネイル(サンプルから~)5,500円
- ジェルネイル(こだわりアート)6,500円
- フットジェルネイル(シンプル)5,000円
- フットジェルネイル(こだわりアート)7,000円
- 付加アート 3D,エンボス,キャラクターアート(1本) ..500円
- ビジュースワロフスキー1,000円
- ゆったりバリ風ハンドスパ(30分)3,000円 etc.
(整爪,甘皮ケア,パラフィンパック,マッサージ)

※施術には全て 整爪+甘皮ケアが付いています。
※価格は全て税別

店内にはバリ直輸入の雑貨やワンピース、サンダルも販売。お気に入りの商品が見つかるはず!

Balis Bali's

(バリズバリズ)
茨木市上穂積4丁目3-1 1F
営/雑貨販売 平日10時~17時
ネイル&スパ 完全予約制
※土日祝も予約OK
※駐車場完備
☎072-697-8787
http://shin-shin-do.com/balisbalis/



「上質なネイルを嗜む
大人の美しさを引き出す
隠れ家ネイルサロン。」



大人のたしなみとして、とつても気になる手先。年齢が現れやすいことも多いのでは。大人の女性の魅力を格上げしてくれると話題の5月に3周年を迎えた同サロン。シンプルなケアから、一人ひとりの個性を活かした上品なデザインまで幅広く提案してくれ

る。完全予約制なので来店時は貸切に。好きなDVDを見ながらなど、特別なプライベート空間として利用できるのも人気の理由だ。

生活習慣病の改善と
心臓弁膜症を知っておこう

「息切れがする」「疲れやすい」「胸が痛い」などの体調不良は、年齢のせいと片付けていませんか?正しい診断には、最初の病院選びがとても大事。循環器専門医の前羽先生にお話をうかがいました。

動脈硬化で発症する
心臓弁膜症

日本人の死亡原因で「がん」の次に多いのが「心臓病」であり、その中の一つに心臓弁膜症があります。これは、心臓から全身へめぐる血液の流れを一方に維持するため必要な「弁」がうまく働かなくなる病気です。特に高齢化や生活習慣病の増加による動脈硬化から、弁が硬くなつてうまく開かなくなる「大動脈弁狭窄症」、弁の組織が弱くなって起きる「僧帽弁閉鎖不全」が問題となります。弁膜症は心不全や脳梗塞のリスクとなる心臓細動という不整脈を起したり、放っておくと致命的になることもあります。

専門医による診断が生命予後(寿命)を左右する
弁膜症の発症・進行を抑えるために適切な診断が必要です。しっかりと聴診器をあてれば、ザザザという音が聞こえま

す。確定診断には、体への負担のないエコー検査が必要です。弁膜症の発症・進行を抑えるために適切な診断が必要です。

私はこれまで循環器専門医として集中治療や心臓救急に関わってきました。多くの心臓病で亡くなられた方を看取ってきたからこそ、生活習慣病の適切な管理、心臓病の早期発見の大切さを感じ

前羽クリニック 院長
前羽宏史(まえばひろふみ)先生



PROFILE

昭和48年茨木市生まれ。関西医科大学卒業後、2年間の研修医期間を経て、市立島田市民病院(静岡県)に勤務。その後15年間、関西医科大学附属病院心臓集中治療室にて循環器救急疾患を中心に臨床経験を積む。専門である画像診断(心臓超音波検査、心臓核医学検査)を駆使し、精度の高い診断、治療を行えるよう修練。心不全管理に関しても、多職種チームでの包括的管理を行ってきた。平成30年4月、地元茨木に「前羽クリニック」を開院。

弁膜症チェックシート

下記のような症状がある方は、弁膜症の疑いがあります。

- 体が疲れやすい
- 運動時に呼吸が苦しくなったり、息切れがする
- 咳がとまらない
- 動悸がする
- 時々足がむくむことがある
- 安静時でも息切れがする
- 夜寝ている時に、息苦しさをを感じる
- 胸が痛くなることがある
- 食欲不振や、肝臓のあたりが重く感じられる
- 失神したことがある
- 血痰が出たことがある
- 高い熱が出る、または微熱が続く

※点線より下の症状がある方は弁膜症の症状が進行している疑いがあります。

出典：心臓弁膜症サイト <http://www.benmakusho.jp>

前羽クリニックの
生活習慣病管理

- 循環器専門医による高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症管理
- 病態に応じて、食事療法、運動療法、薬物療法を組み合わせ、総合的に調整
- 科学的根拠に基づきながらも、可能な限り患者様の希望に応じる柔軟な対応
- 生活習慣病による心血管合併症抑制、早期発見、早期治療を重視
- 数値管理のみではなく、心血管合併症を抑制し、健康寿命を延ばすことが最大目標

■取材協力

内科 循環器内科

前羽クリニック(まえばクリニック)

茨木市春日2-2-18
(JR茨木駅から徒歩8分)
診療時間/午前診:9時~12時半
夜診:16時~19時半
休診日/木・土曜午後、日曜、祝日
☎072-625-6600
http://maeba-clinic.com/



府道高槻京都線沿いにある同クリニック