

不妊漢方アドバイザー・体調不良、免疫(免疫細胞) など

アトピー性皮膚炎・ニキビ・酒サ じんましん・掌蹠膿疱症・乾癬の相談

アトピー性皮膚炎、ニキビ、乾癬などの皮膚のトラブルは皮膚の表面の赤味や痒みを止める新薬による対処療法が行なわれているが、化学薬品の長期使用は皮膚の角質化や黒ずみ、又、免疫低下に繋がり、却ってリバウンドで苦しんでいる人も少なくないという。「漢方薬は一時抑えでは無く、自己免疫力を整え、自然治癒力を高め、自ら赤味や痒みの出ないイキイキとしたお肌に導きます」と戸田先生。皮膚のトラブルはもちろん、子宝漢方、生理痛、自律神経、体調不良、低体温、神経痛、癌・免疫の食事療法など、諦めないで一度相談してみれば。



国際漢方 茨木薬店
茨木市真砂1-11-35(平和堂1F)
無休 相談/10時~18時
☎072-638-9939

漢方瑞雲 高槻薬店
高槻市芥川町1-11-1(JR高槻徒歩3分)
水曜・講習会日休 相談/10時~18時
☎072-686-0090
※各店、予約制の為相談前に一度連絡を

カラダの調子を整える

健康な暮らしを送ろう

今月のテーマは、「アトピー対策」について。
国際漢方 茨木薬店の戸田先生にお話を伺いました。

Q 家庭で出来るアトピー対策を教えてください。

A 食事、生活習慣を見直し
スキンケアと
ストレスコントロールも大切に

アトピー性皮膚炎などアレルギーを引き起こすアレルゲンは生活環境内に存在しています。しかしアレルギーを発症すると、しない人がいるのは個々の免疫力が大きく影響しています。

体質を整える為に食事は甘いお菓子、冷たいもの、乳製品、卵白、インスタント食品、小麦を多く含む食品を控え目にし、味噌、酒かす、甘酒等の自然のミネラル、ビタミンの多い発酵食品を積極的に摂り、腸内の善玉菌を豊富にし、又、規則正しい生活、適度の運動、ストレス軽減に努め、日頃からお肌のケアを心掛け、細菌やアレルゲンに負けない自己免疫力の整った身体づくりに努めることが大切です。

あなたの体質や症状に合った漢方薬を専門家に相談し体質を根本から改善することも大変有意義なことと思われます。



国際漢方 茨木薬店 戸田先生

肩こり、腰痛、自律神経の乱れ、体の不調など

体の不調と顔のたるみ、シワを同時改善 健康的に美容も叶える専門技術

体の歪みをそのままにしていると慢性的な肩こりや頭痛、腰痛になるだけでなく、姿勢の歪みやO脚、顔のむくみ・シワの原因になることも。同院は美容整体も行う専門院なので「体の不調改善だけでなく、キレイも同時に叶えてくれる」と評判。まずは気軽に相談してみてください！



美容整体パーフェクトコースは、不調の根本改善やプロポーション、小顔・顔の歪みなど、健康と美容の両方が気になる方におすすめ。

整体サロンevoked (大福堂鍼灸整骨院内)

茨木市耳原1-17-22ブランドール耳原1-C
営/8時半~12時半・16時半~20時
日・祝日定休(土曜は午後休診)
☎072-643-1018



特典

- 「シティライフを見た」と予約で
- 美容整体パーフェクトコース.....(初回)10,000円→5,000円
- シワ、たるみ、小顔施術.....(初回)3,000円→1,500円
- 根本改善コース.....(初回)6,000円→3,000円
- ※価格は全て税別(6月末まで)

腰痛・糖尿病・更年期障害 など

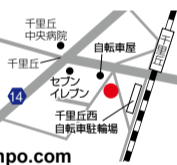
個人の体質にあわせたアプローチ 漢方専門店おすすめの健康ダイエット

「お医者さんに痩せなさいと言われた」「40歳を超えてから体重が落ちにくくなっている」。腰痛や高血圧など体重増によって生じる身体への負担は様々あるが、それらを健康的なダイエットの提案で改善へ導いてくれるのが、「漢方の心堂薬店」。個人個人の体質にあわせた漢方の処方と、生活習慣の見直しアドバイス等でアプローチしてくれる。負担の少ない健康に配慮した提案なのでリバウンドしにくい体質づくりにも役立つという。相談は無料。気になる症状がある方は、一度訪れてみては。



漢方の専門用語はなるべく使わず、わかりやすく説明してくれる

〔千里丘〕小太郎漢方(婦人宝)正規取扱店
漢方の心堂薬店
摂津市千里丘2-2-16
営/平日9時半~18時半
土曜9時半~14時
日祝定休 ※時間外相談も可
☎06-6338-6509
http://www.shinshindokanpo.com



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)

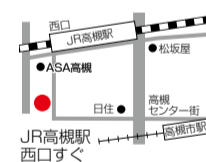
正座ができなくなったら要注意 歩行障害につながる危険信号

人が二足歩行で歩く時、地面からの力は足から膝、股関節、骨盤、反対側の股関節、膝、足へと順に伝わり、骨盤から腰、首、頭へと力は伝わっていく。お互いがつながり影響し合うため、体のどこかの関節の動きが異常をきたすと、その関節だけでなく、他の部分にも問題が次々と波及するという。「初期の関節異常のサインとして正座がしにくくなります。この時にきちんと正座ができるように体を整えておけば、将来的に問題はありますが、正座ができないままにしておくと、関節の痛み、変形、歩行障害につながっています」と山田先生。体の危険信号を見逃さずに、きちんと「正座ができる」ように改善させておこう。



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
- 初めの方.....6,000円
- 2回目以降の方.....3,000円

キッチン・ホールスタッフ(未経験者歓迎)

ママも働きやすい環境のお洒落なカフェ

☎910円~☎9時~15時、1日4.5h~OK、週1~3日勤務OK! ☎交通費規定支給、制服貸与、自転車通勤OK、有給休暇あり ☎年齢不問、主婦(夫)、学生さん大歓迎 ☎土・日・祝相談OK(土・日・祝入れる方も大歓迎)、その他年末年始・GW・お盆などの大型連休も休みOK ☎まずはお気軽にTEL下さい。

エムサービスジャパン株式会社

茨木市岩倉町2-150 立命館大阪いばらきキャンパス内
☎072-657-7587採用担当まで

お仕事情報



コープこうべだよ

サークル活動やボランティアなど地域活性にも積極的な取り組みをみせるコープこうべ。

今回は初の取り組みとなる移動店舗について紹介します。

社会福祉法人 昌壽会が運営する特別養護老人ホーム 豊中グリーンヒルでの様子を編集部がレポートします。

日常のちょっとした買い物が快適に

コープこうべは4月から豊中市など北摂地域で、小型トラックを使った移動店舗での販売をスタート。今回の取り組みは社会福祉法人 昌壽会が運営する特別養護老人ホーム 豊中グリーンヒルとの連携によって実現。商品は日用品を中心に鮮魚や肉、野菜、総菜など約500種類と豊富に揃う。日常のちょっとした買い物が便利になるほか、販売スタッフや買い物客とのコミュニケーションの場としても活用できる。



買い物に来られた山口さん「充実した品ぞろえにびっくりです。皆さんとの会話も楽しいです。」



移動販売担当の藤原さん「買い物だけでなく、見守りやコミュニティの場として地域に貢献していきたいですね。」

大阪府内の店舗一覧

シティライフも設置中!!

- 〈豊中〉
- コープ東豊中 豊中市東豊中町4-3-13
- コープ壺池 豊中市壺池中町3-2-1
- コープ桜塚 豊中市南桜塚2-1-10
- コープミニ桜の町 豊中市桜の町2-1-6
- コープミニ泉丘 豊中市東泉丘2-14-20
- コープミニ城山 豊中市城山町2-5-12
- コープミニ西線丘 豊中市西線丘1-1-38
- 〈箕面市〉
- コープ箕面 箕面市桜ヶ丘5-6-6
- コープ箕面中央 箕面市坊島1-1-15
- コープミルミナス箕面 箕面市如意谷4-6-19
- 〈池田市〉
- コープミニ伏魔台 池田市伏魔台3-4-1
- コープミニ井口堂 池田市井口堂2-7-18
- コープミニ上池田 池田市上池田2-4-6-101
- 〈吹田市〉
- コープ吹田 吹田市五月が丘西1-1
- コープミニ山田 吹田市山田東4-17-12-101
- 〈茨木市〉
- コープ茨木藤の里 茨木市藤の里1-10-2
- コープ茨木白川 茨木市白川2-2-10
- 〈高槻市〉
- コープミニ氷室 高槻市氷室町4-2-5
- 〈豊能町〉
- コープ新光風台 豊能町豊能町新光風台2-18-5
- 〈島本町〉
- コープ島本 三島町島本町青葉1-2-10

コープこうべ 暮らしの情報センター

☎0120-44-3100(無料・年中無休)
火~金:8時半~19時半 土~月:8時半~18時
※12/31~1/3は8時半~18時