

頭痛・首痛・肩こり・腰痛・ひざ痛・眼精疲労・めまい・耳鳴り・不眠・便秘・冷え症・アレルギー・しびれ など

## 初回で95%以上の方が効果を実感 高度な施術で長年の辛い症状を根本改善

全国でも希少な上部頸椎(首)への高度な施術で、様々な症状の改善実績を数多く上げている中瀬古先生。不調の原因である首と骨盤を、ボキボキせず安全・正確に調整。初めての人でも安心な優しい施術に定評がある。姿勢や猫背・筋肉のコリや関節の不調などを改善し、脳からの神経伝達を良好にするので、血流・自律神経・ホルモンバランスやリンパの流れも整えてくれる。免疫力アップにも効果的。頑固な首痛・肩こり・背中・の痛み、長年の腰痛や膝痛、しつこい頭痛・めまい・しびれ・自律神経不調など、あらゆる症状に対応でき、ストレートネックにも有効。男女問わず人気で、現役の医師や看護師、また東京など全国各地からの来院も多い。リピーターも多く「もっと早く知りたかった」という声が続々。どこに行っても改善しない人はぜひ試してみてください。



わかりやすい説明と丁寧なカウンセリングが人気。触診・姿勢分析器・レントゲン分析などで正確に検査する(希望者は提携クリニックでレントゲン撮影可)。



専用ベッドを用い、身体に負担をかけず安全で正確に首と骨盤の歪みを調整。全身の筋肉や関節が一瞬で緩み、肩甲骨周りがほぐれ骨盤バランスが整う。肩こり・腰痛や呼吸もラクに!



「良くなった」という感謝の声がたくさん届けています。完全予約制の個室対応なので気兼ねする必要もなく、貸切状態で身も心もリラックスできる。

### 利用者の声 ※下記以外にもHPに様々な症状が改善された「お客様の声」を100件以上掲載。ぜひチェックしてみてください!

- 長年の首と肩のコリがすごく軽くなり、背中の張りも取れ、呼吸が深くできると実感できます。ぐっすり眠れ、疲れにくくなり、仕事もはかどるようになりました。また、右腕のしびれもなくなり感謝しています。(30代 女性)
- 腰が痛くて歩くのも辛かったのが、1回の施術でウソみたいにラクになり驚きました。首の可動域が広がり、視界もクリアになり目が覚めたようにスッキリしました。思いきって来てよかったです。(50代 男性)
- 首・肩が痛くて病院での注射や薬も効かなかったのが、2回目の施術で薬不要の日が増えました。レントゲンでストレートネックがわかり、調整してもらったら、めまいと頭痛もなくなり本当にうれしいです。(40代 女性)

### 【六甲道】上部頸椎・骨盤矯正 すまいるカイロプラクティック

神戸市灘区森後町2-3-10 伊達ビル1階  
営/10時~14時、16時半~19時(土曜10時~17時)  
火・日曜・祝日定休 要予約 HPより24時間予約可  
※休み: 6/1(金)・29(金)・7/18(水)・19(木)・25(水)

☎078-843-3318

すまいるカイロ 灘区 で検索



### 特典

「シティライフを見た」で

- 大人初回8,500円→**3,000円(65%OFF)**  
(初検料3,000円 + 施術料5,500円)
- **初検料・カウンセリング料 無料**  
初回は約45分(検査・カウンセリング込)  
(7月末まで・要予約・新規の方のみ)

不妊症の原因を男女別でみると、実に48%は男性に原因があるとされています。男性不妊の検査は、ホルモンの治療として、漢方薬やビタミン剤、漢方薬などによる内服治療の他、精索静脈瘤に対する日帰り手術も行っています。場合によっては、人工授精や体外受精、顕微授精治療をお勧めすることもあります。体外受精や顕微授精においても、体外受精の結果が良好な場合があります。

## 不妊症とは?

46

### 男性不妊について

[再掲載] 執筆: 理事長 塩谷雅英

塩谷 雅英 理事長プロフィール  
鳥根医科大学卒業後、京大産婦人科に入局、神戸市民病院を経て、2000年3月垂水に開業。2004年4月に、さんのみクリニックを開院。

**英ウィメンズクリニック**  
http://www.hanabusaclinic.com/

☎078-392-8723  
神戸市中央区三宮町1-1-2  
三宮セントラルビル2・7・8F  
診療日時(予約制)  
平日 8時半~16時  
土日祝 8時半~15時

## 西宮市

### ~迫力と臨場感~ 西宮ライブミュージックマップを発行

「音楽と出会うまち西宮」には、身近にライブ音楽を楽しむことができる場がたくさんあります。もっと気軽に「生の音楽」にふれてもらうため、西宮ライブミュージックマップを発行しました。

※右記のQRからMAPをご覧ください。

**POINT**

- 公共ホールに加えて26カ所のスポットを掲載。
- カントリー、ジャズ、ロック...いろんなライブが楽しめる。
- 食事を楽しめるスポットも。
- マップを片手にお気に入りの探索。

【お問合せ】西宮市 文化振興課 TEL.0798-35-3425

## 芦屋市

### 芦屋のいいところとギョッと紹介 ~見る・知る・楽しむ~ 「あしや手帖」発行

芦屋市内の素敵な景色や施設・公園など魅力的なスポットをたくさんの方の写真を紹介しました。A5版サイズで持ち歩きに便利な冊子です。芦屋川の四季を体験できるページや、BSDドラマ「最後の晩ごはん」の市内ロケ地&小説の舞台マップなどもお楽しみいただけます。

【お問合せ】芦屋市 企画部 広報国際交流課  
TEL.0797-38-2006

# 健康な暮らしを送ろう カラダの調子を整える

今回ピックアップするテーマは、「自律神経の乱れ」について詳しいお話を「すまいるカイロプラクティック」の中瀬古先生にお聞きしました。

## 意外と知らない「自律神経の乱れ」とは?

自律神経とは、自分の意思とは関係なく内臓の機能を調節して、心臓・呼吸・血流など体内の生命維持を行うための神経です。交感神経(アクセル)と副交感神経(ブレーキ)に分かれ、どちらか一方に大きく偏ってしまった状態が続くと、心身の状態も不安定になり「自律神経の乱れ」に繋がります。自律神経が乱れると頭痛・めまい・肩こり・免疫低下・不眠など様々な症状が出てきます。原因としてはストレス・食生活・運動や睡眠不足・疲労です。意外と多いのが気温や気圧の変化、また長期の首・肩こりによる自律神経の乱れです。ホルモンバランスと自律神経も関わりが深く、特に女性は注意が必要です。季節の変わり目は自律神経のバランスが乱れるので気をつけましょう。

首は自律神経や血管が集中する箇所。違和感があれば早めに専門院に相談して適切な施術を受け改善しましょう!



すまいるカイロプラクティック  
中瀬古みちる 院長

### 自律神経を整えるために、次の4つのことを心がけましょう

1. 朝起きたら必ず太陽の光を浴びる。
2. 朝、コップ1杯の常温の水または白湯を飲む。
3. ウォーキングなどの運動を心がける。
4. ゆっくりとぬるめ(38~40℃)の湯船につかる。

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“異変”の放置が“後悔”へ 兵庫県で初めての手技による矯正

「足が痛くておしゃれな靴が履けなくなった...」「最近になって膝や腰にまで痛みが...」等、外反母趾をそのまましているとバランスを崩し膝痛・腰痛や寝たきりといった重大症状に発展することもある。兵庫県で初となる外反母趾の手技矯正で多くの症例を改善してきた同院では、膨大な施術データを元に手技矯正の特徴であるそれぞれの状態に合わせた効果的な施術が可能で、痛みが少なく施術効果は大きい。遠くは沖縄・広島・静岡からわざわざ通う人もいられるほど。まずは気軽に相談してみてください!



**【尼崎】神戸外反母趾センター(整骨院サキュレ内)**  
尼崎市武庫之荘1丁目7-14 プラネックス武庫之荘101号  
営/10時~14時 16時半~21時  
(最終電話受付20時半)  
土曜 10時~14時  
15時~18時  
(最終電話受付15時)  
定休 日・祝・水曜午後

☎06-6433-0022  
http://circla.net/

### 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。(50代女性)

**特典**

新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で(6月末まで)  
外反母趾矯正が特別価格に!

- 片足(40分) .....9,800円→**7,000円**
- 両足(60分) .....18,500円→**9,000円**

詳しくはWEBでチェック! ※要予約

## 神戸市

### メリケンパークに 噴水広場が誕生

神戸開港150年を機にリニューアルし、人気のフォトスポットとなっているメリケンパーク。「BE KOBE」モニュメントをはじめ、多くの方が訪れるメリケンパークに、新たに噴水広場が完成。これまでの噴水池を改修し、新たな憩いの場所として、眺めて楽しい、水に触れて楽しめる水景施設として整備しました。夜間には、音楽とLED照明による噴水演出を行いますので、みなと神戸の夜景とともに楽しみください。

【お問合せ】神戸市みなと総局計画部ウォーターフロント計画課  
TEL.078-322-0238

## 行政 通信

GYOUSEI TSUSHIN

普段何気なく利用しているサービスや、地元の楽しいイベントなど行政の取り組みは多岐にわたります。このコーナーでは、快適に過ごせる市民向けサービスやお楽しみ情報などを紹介していきます。