



# カラダの調子を整える

今月は、東洋整体蘇生術 昇喜整体センターの乾先生と総持寺バランス整体院の多久院長にお話をお伺いしました。

## Q 片頭痛を放っておくといつかよくなりますか？

**A** 一時的に治まることはあっても、根本から改善しないと痛みが敏感な体質になってしまいます。

片頭痛をそのままにしておくと、日頃のちょっとしたストレスでも頭痛が起きやすくなり、閾値(このラインを超えると頭痛が出てしまう境界線)が低い人になってしまい痛みを感じやすくなってしまいます。薬を飲んで一時的に痛みが治まっても根本的な解決には至りません。まずはバランスの摂れた食生活、軽い運動、早寝早起きを心掛け、ゆっくりにお風呂に入るなど規則正しい生活を見直し自律神経のバランスを整えることが片頭痛と向き合っていくには大切な事です。

頭痛は体からのメッセージです。薬で押さえるだけでなく、体に愛を。



総持寺バランス整体院 多久院長

## Q 最近、寝つきが悪くなかなか眠れません。日常生活で改善できることはありますか？

**A** 外反母趾の整体、正しい歩き方で改善できます。

まずは、入浴などで睡眠前に体を温めてリラックスし、自律神経を整えるといいでしょう。食生活では、睡眠を助けてくれる5つの食べ物をご紹介します。①アーモンド:筋肉の緊張を解きほぐし、眠りを誘うマグネシウムが含まれています。②味噌汁:味噌に含まれるアミノ酸は、快眠ホルモンであるメラトニンの生成を促します。③バナナ:睡眠ホルモンの生成に必要なトリプトファンが含まれ、身体と脳をリラックスさせてくれます。④枝豆:枝豆に含まれるイソフラボンは、安眠妨害につながる身体のほてりを抑える効果が期待できます。⑤サクランボ:睡眠周期を司る神経ホルモン・メラトニンが多く含まれています。(参考資料提供:東洋整体学院)

夏は冷たい物の摂り過ぎで体が冷えて自律神経が乱れ、不眠や肩こり、腰痛などの原因にもなります。全身のバランスが整うと自律神経も整い、眠りやすくなります。



東洋整体蘇生術 昇喜整体センター 乾 博之先生

頭痛、偏頭痛、緊張性頭痛、めまい、吐き気など

### 頭痛でお悩みの方へ 頭痛専門院の「日だまりショット」

「頭痛に悩む人はとても多いですよ。頭痛はあなたの人生が現れたものです」と多久院長。間違った姿勢の積み重ね、生き方、ストレスなどいろんなものがプレッシャーとして首の骨にかかり頭痛を発生。同院では頸椎2番と首のつけ根の血行不良に着目。カラダのバランス・首の骨のラインをチェックし、血行不良のもとを整え、数回の施術で積み重ねた首への負荷を徹底改善してくれる。



頭痛の徹底改善のため、具体的な頭痛の悩みや習慣などカウンセリングを行い、原因を根本から改善してくれる。もう頭痛に悩まされない健康なカラダを応援してくれる。



「あなたの頭痛の原因と治し方がわかります！ぜひ相談ください」

**総持寺バランス整体院**  
茨木市中総持寺町7-11-1F  
営/9時~12時  
14時~19時  
(土日は9時~15時)  
水・祝日定休  
総持寺バランス整体院と検索  
☎072-646-6299  
https://www.atamaraku.com/



**改善エピソード** 年齢的なもの(更年期)もあるのか、ハンマーで殴られるようなズキンズキンと脈打つような痛みと、吐き気がありました。今では、ひどい頭痛に悩まされることがなく、薬を飲まずに過ごしています。とても楽になりました。施術は、血流の滞っている所をほぐして下さる感じで、痛気持ちいいのがとても心地良くなっていきます。(Kさん)

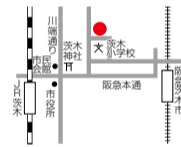
**特典 |**  
「シティライフを見た」と予約で  
●頭痛治療「日だまりショット」……………8,000円→**2,500円**  
(7月末まで)

コリ・痛み・しびれ・冷え・体調不良・筋肉疲労など

### 全身のバランスを整えて「楽に」頻発するぎっくり腰の相談もぜひ

ユーモアあふれる気さくな院長の施術は、筋肉・骨格・神経・血行のバランスを整えて免疫力や代謝をアップ、ポキポキしないソフトな整体。身体本来の機能が回復して自然治癒力が高まることで痛みも楽に。さらに、遠赤外線とゲルマニウム温浴で芯から温めて老廃物排出、血液やリンパの流れを改善。

**東洋整体蘇生術 昇喜整体センター**  
茨木市片桐町10-5  
受/9時~17時半 水曜定休 予約制  
P有 阪急茨木市駅徒歩15分  
☎072-624-2481



開院31年目。遠方から訪ねる人も多く、「身体がラクになる」とメンテナンスのため20年通う人も!

**Menu |**  
●施術(90分)……………8,000円

不妊症・バセドウ病・橋本病・過敏性腸症候群・リウマチ など

### 手足のしびれ、耳鳴り、めまい 更年期障害の悩みは漢方で改善へ

身体に優しい漢方を用いた処方で、様々な不調を改善に導いてくれる「漢方の心堂薬店」。最近、同薬店に訪れる方からの相談が増えているのが更年期障害からくる不定愁訴の数々だという。特に、イライラやめまい・不眠などの症状でお悩みの方は早めの対処が重要だというので、一度相談してみてもいい。

**利用者の声**  
仕事や家事の事で精神的に疲れて、今までなかっためまいが起こるようになった。フワフワした感じも悪く相談に行きました。漢方を1ヶ月程服用すると、グルグルと回るような感じはなくなり、調子も良くなりました。(50歳代 Tさん)



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

**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



ストレートネック、首、腰痛、頭痛、しびれ、むち打ち など

### 肩こり・首の痛み・ストレートネック・頭痛に特化したレントゲンに基づく 確かな施術が評判の背骨の専門院

雑誌でも度々取りあげられる、肩こり・首の痛み・頭痛に特化した、背骨・骨盤矯正の専門院。全国でも数少ないレントゲン分析を元にした骨格矯正を行っていて、痛みの原因となっている歪み部分の状態を一緒に見られるので、安心して施術を受けられると評判。視覚で歪みを確認するので、「原因不明」「どこへ行ってもよくなる」といった不調も改善できる。最新設備と最先端矯正をぜひ試してみてください。



レントゲンを見ながら、背骨や骨盤の歪み・痛みの根本原因をわかりやすく解説してくれるので安心。

**改善エピソード**  
めまいがするほどひどい首の痛みでした。他院で、痛み止めの注射しかできないと言われて不安を持って来院しました。こちらでは、レントゲンと骨の模型を使って分かりやすく説明してくれて、安心してできました。施術後は、めまいも治まりました。(30代 女性)

**レントゲン骨格矯正オフィスまつお**  
(まつお鍼灸整骨院内)  
茨木市東中条町10-18  
ル・モンド茨木102(無料駐車場あり)  
営/9時~12時半・16時~20時  
完全予約制 水・土午後、日・祝定休  
☎072-657-7186  
[茨木まつお整骨院]で検索



**特典 |**  
「シティライフを見た」と予約で  
●初回全身バランスチェック(5,400円)+  
2回目レントゲン分析(3,240円)  
……………8,640円→(初回限定)2,980円に!  
(8月末まで)

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evoke**  
(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  
●根本改善コース……………(初回)8,000円→**3,000円**  
●シワ、たるみ、小顔施術……………(初回)8,000円→**3,000円**  
●美容整体パーフェクトコース……………(初回)15,000円→**5,000円**  
※価格は全て税別(7月末まで)