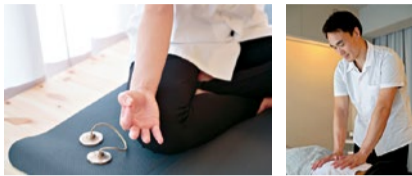


疲労感、頭痛、肩こり、腰痛など

整体×YOGA 癒しの空間で身体を整えよう

今年3月末にオープンした「TOMI治療院」。整体・YOGA・アロマを取り入れ、心と身体を整える。心と体は繋がっているので整体とYOGAを組み合わせることで、全身のバランスが整えられるそう。無垢床を使用するなど空間にも力を入れ、施術後には台湾茶のサービスなど患者さんへの癒しにも細かな気配りをしている。親身に聞いてくれる院長なので、まずは気軽に相談してみてもいい。季節のワークショップも開催中。



(上)落ち着いた雰囲気の内。 (左下) 希望者はYOGAも取り入れたアプローチも可能 (右下) 院長の富さん。柔らかい物腰ながら頼りになる存在。柔道整復師の国家資格を持つ。

TOMI治療院

豊中市西緑丘3-14-11
営/10時~14時、16時~20時
日・月定休
P2台有り

☎06-6599-9251

http://www.tomi-therapy.com/



特典

- 「シティライフを見た」で
- ボディセラピー(1回) 4,500円→3,000円(税別)
- 【倦怠感、腰痛、偏頭痛など全身疾患に】
- ※初回のみ、11月末まで
- ※ネット予約も可能

更年期障害・パセドウ病・橋本病・過敏性腸症候群・リウマチ など 寒暖差の激しいこの時期は注意が必要 更年期の悩みは、相談無料の漢方薬店へ

今の時期は季節の変わり目ということもあり、体調を崩す人が多い。これは、一日の寒暖差の激しさから自律神経が乱れることが一番の原因だという。自律神経が乱れると、手足のしびれや耳鳴り、めまいといった更年期障害の症状が現れることも。症状緩和のためには、体質改善をしながら症状を取る「カラダに優しい」漢方薬を用いた対処がおすすめ。同店には、30歳代など早い年齢で症状が出る「若年性更年期障害」の相談も増えているとのことなので、気になる方は一度相談に行ってみよう。



大久保先生は、漢方の専門用語はなるべく使わず、親切丁寧に分かり易く説明してくれるので安心して相談できる。

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



不妊症、冷え、頭痛、めまい、PMS、うつ・パニック、パセドウ病など 更年期、気分の落ち込み、二人目不妊 季節の体調相談から難治性の疾患まで

煎じ薬、粉薬の調合も行う北摂でも数少ない漢方専門薬局。季節ごとの体調相談から難治性の疾患まで幅広く対応。原因を見つけ出し、生活を見直し自分でコントロールする方法まで教えてくれる。「ここに来て本当に調子が良い」との声が多いのは、患者と向き合い本当に適したものを選んでくれるからこそ。



薬剤師、国際中医師の資格を持つ井上先生夫妻相談は予約制で店内は落ち着いた雰囲気

漢方薬局 袖花香房

吹田市山田西3丁目57-20

ピアハルス王子101

営/平日9時~19時、水曜9時~13時

土曜9時~17時

日・祝定休 駐車場2台あり

☎06-6816-9677

漢方相談は電話でご予約を



子宝相談は評判で同店の得意分野。クチコミで県外から通う方も多く、妊娠した3人に1人が40代。井上先生は不妊治療の勉強会で講師をすることも。詳しくはホームページで「袖花香房」で検索



駅前オープン

リビングカルチャー倶楽部 千里中央教室

新講座が続々!
新しい出会いが待っています

太極拳・フラダンス・ヨガ・筆ペン・書道・英会話・中国語・
水彩・絵手紙・短歌・麻雀・手相・歌・フラワーアレンジ・
パッチワーク・ちぎり絵・カメラ・グルーデコ... etc.

☎06-6836-6250
10:00~17:00受付(日・祝除く)

サンケイリビング新聞社
リビングカルチャー倶楽部 千里中央教室

https://living-cul.com リビングカルチャー倶楽部大阪

カラダの調子を整える

健康な暮らしを送ろう

今回のテーマは「体の歪み」について
TOMI治療院の富先生にお話を伺いました。

Q 鏡で見ると体が歪んでいます。原因はなんですか?

A 身体と感覚との間にズレがあることが考えられます。

目に見える「身体」と見えない「身体感覚」との間には誰でも多少の違いがあるものですが、このズレが大きくなると身体を歪める一因になります。気になる方は感覚のセルフチェック!まず目を閉じて「左右のどちらの足に重心がかかっているか」「指先とカカトどちらに体重がかかっているか」など足裏の重心の左右差や前後差があると身体感覚が鈍っています。ご自身で少し気に留めておくとも身体は自然にバランスを取りだします。気になる方はセルフチェックから始めてみてください。

体の歪みはそのままにしていると思わぬ不調につながります。早めの相談が早期改善につながりますよ。



TOMI治療院 富先生
柔道整復師。病院の整形外科での勤務など経験は豊富。

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

放っておくと危険な「巻き爪」「外反母趾」は評判の「足指ソムリエ」が改善

外反母趾や巻き爪などの足のトラブルに、自己流のケアは禁物。ムリやり矯正や爪を切るなどして悪化させる場合は多く、脚をかばって歩くことで「不格好なO脚」や、寝たきりといった深刻な事態に発展することも…。同院の木方先生は、TVでも活躍中の「足指ソムリエ」。外反母趾・巻き爪施術の講師として他院の院長先生にも指導するほどの木方さんを頼り、沖縄・広島・静岡からわざわざ通う人も。「足や爪の形がコンプレックス」「足が痛くておしゃべりな靴を楽しめない」悩み、まずは気軽に相談してみてください!



▲代表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「インバントプラス療法」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、速くは大分楽になる人もいます。

改善エピソード
歩けないほどの痛みでしたが、一回目の施術で指の痛みがなくなり、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)

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・施術効果が高いのが特徴。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
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。足を調整していくうちに足の痛みや肩の痛みまで改善されました。(30代女性)

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・コートモア1F
営/11時~14時、17時~22時
(土曜 9時~12時、16時~19時)
日曜祝日 定休

☎072-638-5777

外反母趾専用HP 巻き爪専用HP

近隣無料駐車場あり

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!**

- 1指..... 15,000円→**4,500円**
- 2指..... 26,000円→**6,000円**

初診料(①②)..... 1,100円→**無料**

詳しくはWEBでチェック! ※要予約(11月末まで)

編集後記

ラーメンEXPOは全国各地の人気ラーメン店が万博公園に集結するイベントです。今年は食べ比べしやすいよう、お店で提供される通常の1杯より若干少ないお手頃サイズになり、お得な2杯セットもつくりました。また豊中市の齋やさんの協力のもと「さばEXPO」も初開催!ぜひお楽しみください!P.33に掲載。(コサオ)

年末の忘年会シーズンを直前に控え友達やちょっとした集まりでの食事が増える時期です。P.37のグルメ特集では「女子ウケ」間違いなしのお店を厳選しました。どのお店も女子が喜ぶポイントを押さえているので、普通の居酒屋では物足りない人はお店選びの参考にぜひ!(くる)

幼稚園の年長の頃、将来の夢はコマ回しのプロでした。(コマを回せたことはありません。)色々な職業がありますが、一つの分野に特化したプロには、今も憧れと尊敬があります。11月号の巻頭はプロフェッショナル特集です。困ったことがあれば「その道のプロ」のお店や専門家に頼って解決してはいかがでしょうか。(まゆう)

文化の秋!芸術の秋!今、「大阪文化芸術フェス2018」が開催されていて、大阪府各地で様々なイベントが行われています。私もいくつか取材でうかがい、改めて文化や芸術に触れることは感性に刺激を与え、大事なことだと実感しました。開催は11/4(日)まで、P.31掲載です!(よしみん)