

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

「歩くのがツライほど痛い」「ヒールのある靴を履けない」、そんな足の痛みや変形に頼れるのが、TVでも話題の「足指ソムリエ」、木方先生。その技術力は、外反母趾・巻き爪施術の講師として他院で指導するほどで、先生のもとには沖縄・広島・静岡、はるばる台湾から通う人もいます。外反母趾や巻き爪は、放置して深刻化させるケースや、ムリに爪を切るといった自己流ケアで悪化させることがほとんど。その結果、脚をかばって歩き、「不格好なO脚」や寝たきりなど、さらに重症化させることも。放置せず、まずは気軽に相談を!



▲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「イベントプラス療法」は認定講師のみが行える特許技術。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、遠くは大分から通う人もいます。

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、施術効果も大きいのが特徴。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なった。足を調整していくようになって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店
(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リー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(1月末まで)

巻き爪、うおのめ、たこ、かかとのひび割れ、など足のトラブル

巻き爪&フットケア専門サロンで痛み改善、見た目も綺麗な足に

巻き爪や変形爪、ガサガサな足裏など、様々な爪や足のお悩みを改善するフットケア専門店がJR高槻駅すぐのグリーンプラザ4Fにオープン。7,000人以上施術経験のあるJNA認定講師が丁寧に施術。1回でも痛みが軽減し、甘皮ケアや保湿もしてくれるので、見た目が綺麗になると評判。男性の来店も可能、まずは気軽に相談して。

巻き爪ケア2指の施術手順(所要時間60分~90分)

- ①フットバスで足を温めて爪を柔らかくする。
- ②くい込んだ巻き爪を器具を使って改善していく。時間は10分ほど痛みはほとんどない。軽度の巻き爪であれば1回で完了する。
- ③乾かしてコーティングし、形状記憶させる。
- ④甘皮ケアと爪の形を整え、オイルで保湿して終了。

Foot Care Salon O's
＜フットケアサロン オズ＞
高槻市船屋町1-1
グリーンプラザ高槻1号館 4F (美セレクト内)
営/木・土・日の11時~19時 (時間外応相談)
☎072-686-3300

近隣無料駐車場あり



(上)軽度の巻き爪。自覚のない人も多い。



(右)4階のビューティーサロン美セレクト内に併設。
(左)軽度の巻き爪でも放っておくと痛みが出てきたり炎症を起こすこともあるので早めのケアを。

特典

「シティライフを見た」で(新規の方、1月末まで) ※税別価格

- 巻き爪ケア(1指)..... 7,000円→**3,500円**
- 巻き爪ケア(2指)..... 14,000円→**7,000円**
- 角質ケア(両足足裏全体)..... 3,000円→**2,400円**
- ジェルネイルワンカラー(フットのみ)..... 7,000円→**6,500円**

健康な暮らしを送ろう カラダの調子を整える

今月のテーマは、「不妊症」について。
漢方瑞雲 高槻薬店の藤本博繁先生にお話を伺いました。

不妊症で悩んでいます。精子・卵子を元気にする方法はありますか?

A ご夫婦の生活習慣(食事・睡眠・運動・喫煙・ストレス等)の改善をしましょう。

身体に優しい漢方で
体質改善を目指しましょう

元気な赤ちゃんは元気な受精卵から生まれます。元気な受精卵は元気な精子と元気な卵子の出会いから生まれます。

病院での技術的な治療も大切ですが、生活習慣を見直し、ご自身の体質を改善するオーダーメイド処方(冷え症、血行不良等)の漢方などでホルモンバランスが整うと、男性は精巣機能、女性は卵巣機能が整い着床率が高まります。病院では難しい、無理だと言われ諦めかけていた方も自然妊娠され、大変喜ばれています。



漢方瑞雲 高槻薬店
藤本 博繁先生

不妊漢方アドバイザーでもあり、大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載されている。

元気な精子 元気な卵子 元気な受精卵 元気な赤ちゃん

「赤ちゃんが欲しい方、精子は74日、卵子は180日で新生するといわれています。元気な受精卵を育み妊娠率を改善する早道は、ご夫婦ともに生活習慣を見直し、それぞれの体質・症状に合った「妊娠力」を高める漢方を漢方のプロ(不妊漢方アドバイザー等)に相談することが効果的です」と藤本先生。病院治療で思う結果が出ない人や体調を崩し諦めかけていた人が元気な赤ちゃんに恵まれて大変喜ばれているとのこと。不妊症はもちろん、アトピー性皮膚炎、自律神経、冷え症、神経痛、免疫改善など諦めないで一度相談してみれば。



高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載された藤本先生。
茨木薬店は女性漢方アドバイザー戸田先生が優しく親身に相談のってくれる。

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

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
※各店、予約制の為相談前に一度連絡を

地域サークル

サークル・クラブ・ボランティアなど、北摂で仲間と共に活動しているみなさんをご紹介します。

JSSC (ジャパンスケールシップクラブ) (吹田市)

スタート/2006年 活動/奇数月の第3日曜9時~16時 費用/年会費10,000円
場所/万博記念公園 大地の池 問/090-5655-1454(田中) http://jssc.web5.jp/

京阪神はもとより徳島からもかつてのラジコン少年が集い走航会を行う同会。「自分で作った船を実際に走らせたりメンテナンスするのが楽しい」「色々工夫して少しでも本物に近づけるのが面白い」というメンバーが、自慢のスケールシップ(ミニチュア船)を2か月に1回持ち寄り、万博記念公園の大地の池で操作している。スチームエンジン、電動モーターの船は、ヨーロッパの豪華客船から戦艦、漁船、ヨットまでメンバーの好みによってさまざま。スケールシップを並べ、池で走らせていると、通りがかった子ども達や家族連れが興味津々で眺めていくのも恒例だそう。童心に帰れる走航会をぜひ一度見に行ってみては?



メンバーは35名で最高齢は85歳!様々な種類の船が並ぶ様子は圧巻!制作中の船を持ってきて、アドバイスをもらうことも。

シネマ情報

それだけが、僕の世界

12月28日(金)公開 TOHOシネマズ梅田ほか全国ロードショー



脚本・監督:チェン・ソウ
出演:イビョンホン、パク・ジョンミン、ユン・ヨジョン

CityLifeシネマ担当(デコジョン&nanako)が選んだおすすめ作品と、近隣劇場の上映スケジュールをお届け。

推薦者:デコジョン

マイ・ジェネレーション ロンドンをぶっとばせ!

1月11日(金)公開 シネ・リーブル梅田



監督:デヴィッド・パットー
出演:マイケル・ケイン、デヴィッド・ベリ

階級制度に人生が縛られていた英国だが、60年代にストーンズ、ビートルズ、ツイギー...といった才能ある労働者階級の若者が声を上げ出す。彼らも自由を勝ち取ってきた開拓者だ。名優マイケル・ケインがキャリアを振り返りながら、芸術文化の大きな転換期をインタビューとたっぴりの映像で綴るドキュメンタリー。

※PG12...小学生には助言・指導が必要となっております。 ※R15+...15歳以上の方がご覧になれます。 ※R18+...18歳以上の方がご覧になれます。

イオンシネマ茨木

茨木市松ヶ本町8-30-2 イオンモール茨木4F
上映時間案内 ☎072-621-0807

<12/25現在上映予定作品>

- 映画HUGっと!プリキュア♡ふたりはプリキュア オールスターズメモリーズ ●スマホを落とされたけなのに
 - ボヘミアン・ラプソディ ●人魚の眠る家
 - ファンタスティックベアと黒い魔法使いの誕生 ●かぞくいる-RAILWAYS わたしたちの出発-
 - くるみ割り人形と秘密の王国
 - Merry Christmas!~ロンドンに奇跡を起こした男~
 - 来る ●グリーンチ ●ドラゴンボール超 プロローグ
 - 春待つ僕ら ●アリー/スター誕生
 - 映画 妖怪ウォッチ FOREVER FRIENDS
 - シュガー・ラッシュ:オンライン ●ニセコイ
 - 仮面ライダー平成ジェネレーションズ FOREVER
- <今後の上映>
- こんな夜更けにバナナかよ 愛しき実話(12/28~)
 - ラブライブ!サンシャイン!!
 - The School Idol Movie Over the Rainbow(1/4~)
 - 劇場版 プリパラ&キラッとプリ☆チャン ~さらさらメモリアルライブ~※1/10(木)終了予定
 - 日本列島 列車大行進 2019 ※2歳(1/4~)
 - れっやだ!ごうしん2019キッズバージョン(1/4~)
 - 列車大行進 大手私鉄コレクション 関西編(1/4~)
 - 2歳以上中学生以下900円 高校生以上500円
 - アストラル・アポノール鈴木さん(1/5~)
 - クリード 炎の宿敵(1/11~)
 - Fate/stay night [Heaven's Feel] III.Lost butterfly(1/12~)
 - 映画 刀剣乱舞(1/18~)
 - TAXI ダイヤモンド・ミッション(1/18~)
 - マイル22(1/18~) ●めんたいびり(1/18~)
 - マスカレード・ホテル(1/18~)
 - 愛明 約束のナクヒト(1/25~)
 - がっこうぐらし!(1/25~) ●サイバー・ミッション(1/25~)
 - サスベリア(1/25~)
 - 十二人の死にたい子どもたち(1/25~)

イオンシネマ茨木
鑑賞券を
プレゼント

応募方法
●はがきの場合:〒、住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号を記入し、〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 CityLifeシネマ「イオンシネマ茨木鑑賞券招待券プレゼント係」まで
●WEBからの場合: http://present.citylife-new.com/
●締切1月25日(はがきは必着) ※個人情報には弊社にて厳重に管理し、鑑賞券発送以外には使用いたしません。 ※当選結果は発送をもって代えさせて頂きます。