

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

18周年記念特別価格実施中 「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、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るのだそう。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「イベントプラス療法」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、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・施術効果が大きいのが特徴。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。足を調整していきようになると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」とご予約で
①外反母趾矯正が18周年記念特別価格!
●片足(30分).....8,600円→**3,000円**
●両足(60分).....16,200円→**4,500円**
②巻き爪矯正が18周年記念特別価格!
●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(2月末まで)

健康な暮らしを送ろう

カラダの調子を整える

忙しい毎日、知らず知らずのうちに疲れは溜まるもの。体の不調や不安を感じたらまずは早めに相談を。

巻き爪・偏平足・外反母趾・開張足・うおのめ・たこ

クリニック併設の安心と実績が魅力 女性専門・巻き爪改善サロン

巻き爪・うおのめ・カサカサかかと...に悩んでいる人注目! 同店は、レディースクリニックの院長が足のトラブルを抱えた女性の駆け込み寺としてオープンしたフット専門サロン。従来の痛みを伴う巻き爪治療法とは違い、専用器具を使って痛みを最小限に抑えたケアが受けられる。1回で効果を実感する人も多く、「立ち上がった瞬間違いが分かる」と評判だ。この季節気になるカサカサかかとや甘皮ケアもしっかり。女性専門なので、人前で足を出すのが恥ずかしいという人も通いやすい。

FACEとFOOTの専門サロン YLC
(ワイエルシー)

豊中市北塚塚3-4-45
(吉村レディースクリニック併設)
営/10時~20時(最終予約19時)
通常不定休
☎06-4967-8456
<http://youlikecute.everyday.jp/>

HPはコチラ↓

患者さんからのコメント
自宅での角質ケアの方法も教えてくれます。ずっと悩んでいた巻き爪が治ってよかったです。(豊中市・40代)

Menu |
●巻き爪ケアコース.....初回6,500円/1本
2回目以降.....4,500円/1本
●フットケアコース
(フットバス、角質・タコ・魚の目のお手入れ、フットクリームマッサージ) ...3,500円(30分)
●超音波&イオン導入&ハイパルクエンシー.....4,000円(50分)

特典
「シティライフを見た」とご予約で
巻き爪ケアコース初回**1,000円OFF**
(全て税別・2月末まで・他券併用不可)

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

和漢薬とハーブの話

薬食同源 文笹川薬局 笹川悦子

ダイダイと枳実
柑橘系の植物にも、薬用に供されるものがたくさんあります。その中の一つ、基原植物ダイダイ *Citrus aurantium* Linne var. *daidai* Makino. (Rutaceae)は、「枳実」と称して、ダイダイの未熟果をそのまま又は半分横切したものを用います(ナツミカンやサワーオレンジの未熟果も使用します)。枳実は、古いもので

果皮が厚く香りがあり、苦味が強いものほど良品とされています。実際に、煎じ薬や散剤の調製に使う小口切りの枳実は、手にするとさわやかな香りがします。

これを配合している漢方処方には四逆散、温胆湯をはじめ数十処方あります。例えば、現代人のストレスからくるイライラ、さらにイライラが起す胃痛や腹痛、頭痛、また手足が冷たくなるものには

「四逆散」が効果的です。薬味としての枳殼は、「理気滞っている気を巡らす」という目的で配合され、具体的には健胃薬、胸のつかえ、腹部の膨満感解消などを解消します。ただ、エキス化されたものと生薬そのものを手にすると、香りの点ではエキス剤よりも煎じ薬などのほうが、「枳実」が生かされるのではと思います。

幼い頃のお正月は、お年玉やお雑煮、それにな

お正月の締めくくり「鏡開き」になると、餅の上のダイダイをどうしようかと考える一瞬がきます。のし昆布は下から少しずつつけておやつにもなります。明るい橙色の実も食べてみたくまりました。手にしたその時、母の「声」「苦いよ」。

により普段忙しく働いている大人も手を止めて集う夢のような日々が続きます。夢がさめたら、次はどんな未来が待っているのでしょうか。さあ新しい年に向かいましょう。

【ダイダイ/Orange】

意外と知らない歯の健康知識

DENTAL CARE 歯は一生もの。だからこそ早めのケアを心がけましょう。

口腔ケアプラン 訪問歯科診療

佐藤 典子先生
朝倉歯科本院 副院長
小児・訪問歯科担当

介護保険の施行以来、当院では口腔ケアプランセンターを開設しました。認知症や歩行困難で通院できない方には、自宅や介護施設に歯科医師が訪問して外来と同じ治療ができます。訪問診療は医師とケアマネの連携により口腔ケアプランを作成し治療します。虫歯、歯周病と共に入力が多いのは入れ歯です。痛い、噛めないなどのトラブルには調整、修理、入れ歯の作成をします。嚥下障害の方は嚥下リハ、舌圧が低下しスムーズに飲み込めない方は、舌接触補助床と呼ばれる義歯を作成します。訪問診療は保険診療でできます。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談ください。

【歯科セカンドオピニオン外来】
入れ歯、歯周病、訪問診療、歯並び、インプラント、CT画像診断、ホウトクニシ、金属アレルギー、審美歯科などお気軽にご相談ください。
☎歯の悩みご相談は春日丘本院で院長が行っております。
☎0120-468-321
HP:<http://asakura-dental.com>

朝倉歯科医院/本院
かかりつけ歯科医機能強化型診療所
大阪大学歯学部臨床研修施設
TEL.072-625-2001
茨木市南春日丘1-1-19
朝倉デンタルビル 春日丘交番隣り
(医)朝倉クリニック歯科(分院)
一般 矯正 小児 障がい者歯科
TEL.072-626-2006
茨木市駅前4-3-26
朝倉メディカルビル 養精中隣り

春日丘本院は万博公園東口エキスポロード沿い。JR茨木駅からバスで5分

編集後記

新年会の壇上では大阪万博2025についてよく触れられ、各市町とも地域活性化の起爆剤としての期待がうかがえました。ただ具体案はまだ模索中で、来販者に対してどのようにアプローチするかはこれからの課題といったところです。シティライフでも北摂エリアの魅力を見直し、それを最大限アピールできるようにしたいと思います。(コサオ)

1月は両親どちらも誕生日で、プレゼントのオーダーを聞く、ボリフェノールたっぷりの赤ワインと甘酒が欲しいと。最近ますます健康に気を使うようになっています。それがあったから、ではないですが今回から健康寿命の特集が始まりました(P.33)。健康志向の方は参考してみてください。(やまどり)

我が両親も気づけば60代半ば。父は現在も朝から自転車を漕いで仕事場へ向かい、母は趣味のサークルなどに動んでいます。しかし元気なように見えても、目の手術をしたり、脚が悪くなり色々あった昨年。今号より隔月で「健康寿命」の特集が始まります。有益な情報が沢山、私もしっかりチェックします。(モチ)

初詣と十日戎をあわせ、3回のおみくじをひくとどれもこれも「末吉」でした。とことん今年も末吉かと、なんだか残念な気分。でも忘年会のビンゴや新年の抽選会で最近怖いぐらい良いのが当たりまくっているんですけど。今年は当たり年(年女)だからかしら。(宝くじ買おうかな。欲まみれのよしみん)