

不妊漢方アドバイザー・体調不良、免疫（免疫細胞）など

## 元気な赤ちゃん 元気な受精卵 元気な卵子 元気な精子

「赤ちゃんが欲しい方、精子は74日、卵子は180日で新生します」。元気に着床する受精卵を育む体質に改善するには、生活習慣の見直しと漢方のプロ(不妊漢方アドバイザー)によるアドバイスで授かりやすい体質へ改善することが早道。「病院治療で思う結果が出ない、長期治療で体調を崩し諦めかけた、自然妊娠を望む方など、元気な赤ちゃんに恵まれ大変喜んで頂いています」と藤本先生。不妊症はもちろん、アトピー性皮膚炎、自律神経、寝たきり予防、神経痛、冷え症、免疫力アップなど諦めないで相談してみても。



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

変形性膝・股関節症・O脚・側弯症

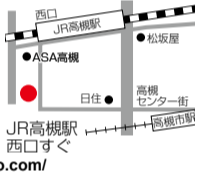
## O脚、膝の痛み、正座ができない… 変形性膝関節症でお困りの方へ

「順天堂大学整形外科の黒澤医師が『一時的に痛みを軽くする“飲み薬と関節注射の繰り返し”では、膝の痛みが改善しないばかりか、徐々に悪化していくだけ。変形性膝関節で痛みがひどくなった方の人工関節の手術を行っています。ほとんどの方はそれまでの2~5年で、合計50~100本ものヒアルロン酸注射をしてきた経験者です』と述べられています」と山田先生。骨や関節が変形するには、必ず原因があり、変形を起こす関節は、十分に曲がらない、伸びない、正座ができない、といった関節の動きの異常があるという。「関節の変形は原因を改善してあげれば、元の痛みのない日常生活にもどれます」。関節の痛みや変形を本気で治したい方は、お電話を。



### いこい治療院

高槻市上田辺町2-12  
VIVID BLDII(ヴィヴィッドビルドゥー)  
受/9時~19時 完全予約制  
日曜午後、祝日休診  
☎072-685-5414  
http://takatsuki-ikoi-chiryoin.jimdo.com/



Menu |  
● 初めの方……………6,000円  
● 2回目以降の方……………3,000円

JR高槻駅西口  
徒歩20秒

もみほぐし・足つぼ・ヘッドほぐし・ハンドほぐしなど

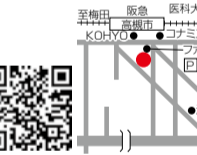
## 漢方・鍼灸に並ぶ中国3大医療 自己治癒力を引き出す「推拿(すいな)」

100種類を超える手技があるとされる「推拿(すいな)」で全身もみほぐしを行ってくれる同店。全体を見て症状の原因を突き止め、根本的に改善してくれる。自身が持つ「自己治癒力」を高めることで、体質や早期改善へと導いていく。まずは気軽に相談してみてください!



### 推拿リラクゼーション すいりら

高槻市城北町2-4-12  
OPUS21 102  
営/9時~20時(予約優先制)  
時間外 6時~8時、20時~23時  
(別途550円)※前日までの要予約  
☎072-647-6506



Menu |  
● 推拿全身もみほぐし(60分)…………… 3,980円  
● 足つぼ(30分)…………… 2,400円  
● 推拿全身もみほぐし&足つぼ(60分)…………… 4,200円

特典 |  
「シティライフを見た」と60分以上のコースご利用で  
● 各コースが15分延長!(12月末まで)

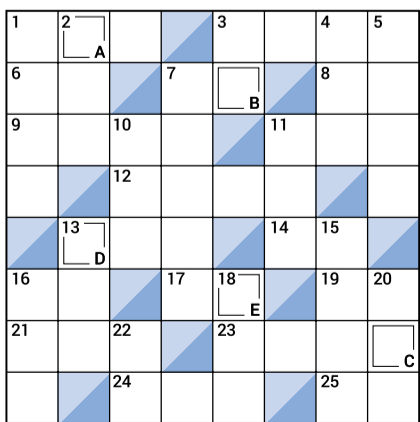
# CROSS WORD

応募方法/はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。(毎月20日〆切)

応募先/FAX:06-6368-3505  
〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ「クロスワード」係

●11月号の答え ブンカノヒ

## ノーマルクロス



解答

A	B	C	D	E

誰もが楽しめるノーマルクロス。二重枠の文字をアルファベット順に並べてできる言葉は何でしょうか。(作・あさみ順子)

- タテのキー
- 冬至に食べると風邪を引かないとか
  - 「九層倍」のもうけの元
  - 太公望がしていること
  - 「黒い森」から黒海に注ぐ大河
  - インターネットで資金を募る○○○○ファンディング
  - 冬鳥。東京・新橋・豊洲駅を結ぶ新交通システム
  - このの芝生は青くて、客はよく柿を食す
  - シェークスピアの戯曲、ボードゲーム
  - ジンギスカンに使う肉
  - イレギュラーだと捕球を失敗することも
  - 他人に貸している家の持ち主
  - プレミアズ星団の和名、谷村新司のヒット曲
  - 風邪や花粉症の人がつかける
  - 秋の果物。幸々、二十世紀といえ
- ヨコのキー
- 分度器で測るもの
  - 本を買ったのに読む時間がなくて…
  - 親分、上司、缶コーヒも
  - カノコ、タカサゴ、テッポウなど
  - あおによし、の都
  - ほうきで集めたゴミはこれを取る
  - 東北地方の「背骨」、○○山脈
  - 東京・浅草寺の前の商店街
  - 阿寒湖のは特別天然記念物
  - ブレイメンの音楽隊で一番大きい動物
  - 耳で聞くもの
  - 医師が使う刃物
  - ボタンはイノシシ、モミジは鹿、サクラは
  - ことわざでは三界に家がなく、三人寄ればかしましい
  - 崩すと転倒したり落下したり
  - 台紙からはがしてペタンと貼る
  - 食らわば血まで

# カラダの調子を整える

健康な暮らしを送ろう

今月のテーマは「睡眠」。高槻宗八鍼灸整骨院の佐藤先生にお話をお伺いしました。

## グッスリ眠れる様になる為に一番大切な事は何ですか!?

自律神経のバランスを整え、午前中にしっかりと日の光を浴びる事です!!

質の良い睡眠で体質改善をおすすめしています。

まずグッスリ眠れる様になる為に大切な事は朝起きて、午前中に日の光を十分に浴びる事です。グッスリ眠るには「メラトニン」という睡眠ホルモンの分泌が必要不可欠ですが、この「メラトニン」は午前中に日の光を十分に浴びていないと合成されません。

50代の男性で「中々寝付けない」とお悩みの患者様に午前中にしっかりと太陽の光を浴びるように習慣づけて頂いたところ、約1カ月で入眠には困らなくなり、3カ月後には睡眠のお悩みが全て無くなったという事例があります。

日の光を浴びる量が足りずに中々寝付かなかったり、眠りが浅く、途中で起きてしまうという方は意外に多いです。身体においては自律神経(交感神経、副交感神経)のバランスをしっかりと整える事も大切です。

高槻宗八鍼灸整骨院  
佐藤 太院長  
柔道整復師、鍼灸師、日本睡眠教育機構睡眠検定1級、睡眠栄養指導士協会認定講師

## 不眠症・疲れが取れない・体の不調など

### 「あなたにとって一番の応援団長」不眠症に本気で挑む専門治療院

自身の母親が不眠症と診断され、「薬に頼らせない」と不眠症について勉強したという院長。不眠症で苦しむ方が多くいることを知り、力になりたいと不眠症の専門院に。「睡眠が身体を作る一番の基礎です。不調は睡眠から始まります」と院長。治療はカウンセリングから始まり、手技や鍼灸など症状に合わせたアプローチで「眠る力」を整える。「本気で治療したい人だけ来てください」との言葉通り、治療以外にもLINEで悩みや身体の状態を確認するなど、患者さんを想う治療方針には脱帽。不眠症で悩む人、慢性的に疲れている人は、頼ってほしい存在だ。

改善エピソード  
薬20錠が0錠になりました  
8年間不眠症で薬を飲み続けていましたが、最初は腰の痛みで相談へ。カウンセリング時に不眠症も改善できると聞き、「この人ならお願いしたい」と治療を始めました。治療して2か月後には最大20錠飲んでた薬も1錠で良くなり、カラダも随分楽に。そのまま治療を続け、4か月後には薬を飲まずに寝るようになりました。頼って良かったです。先生には本当に感謝です!(20代、女性)

高槻宗八鍼灸整骨院  
高槻市真上町1-1-20シティコーポ真上1F  
営/9時~12時半(最終受付12時半)  
15時半~20時(最終受付20時)  
木午後、日祝定休  
☎072-681-8008  
JR高槻 宗八 で検索

Menu |  
快眠治療  
● 1回…………… 12,000円  
● 8回券…………… 88,000円  
● 16回券…………… 160,000円  
● 24回券…………… 216,000円

特典 |  
「シティライフを見た」で  
● 初回(カウンセリング・検査のみ)…………… 2,980円  
(12月末まで)

## 腰痛・ぎっくり腰・座骨神経痛・関節の痛みなど

### 早めの治療で痛みとおさらば慢性腰痛・ぎっくり腰の専門院

気温が下がると腰が張る。下半身に時々しびれが出る。そんな人におすすめなのが紅葉堂。開院以来、腰痛持ちの『駆け込み寺』として市内外から患者が訪れる同院の治療は、腰だけではなく加齢で固くなった全身の筋肉も揉みほぐすため驚くほど改善する。原因とアプローチポイントを見極めた施術で自分で動けず運ばれてきた人が歩いて帰れるほどに。一度相談してみてください。

腰痛専門施術  
筋肉整体 紅葉堂(モミジドウ)  
高槻市上田辺町7-17 東ア第2ビル1階  
営/9時~20時  
月曜定休  
☎050-7131-3306

「毎日の身体の使い方やクセが原因であることが多いので、身体の使い方も教えます」と南先生。

【得意とする症状】ぎっくり腰、関節痛、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、座骨神経痛など

特典 |  
「シティライフを見た」で  
● 初診料…………… 3,100円→無料(12月末まで)  
● 施術(45~90分)…………… 一律6,100円  
※都度払い ※症状による金額変動や回数チケット販売なし