

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」「足が痛くておしゃれな靴を楽しめない」悩み、まずは気軽に相談してみよう!



その優れた施術手法で、業界内でも広く知られているエキスパート。技術協会の代表として、他院の院長にも専門施術を指導しており、TVやラジオなどメディアにも多数出演している代表の木方さん。足のトラブルは放置せず、重症化する前に相談してみよう!



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なった。足を調整していくようになって足の痛みや肩腰の痛みまで改善された。(30代女性)

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、遠くは大阪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。数回いびき爪も正常形へ戻り、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)

【茨木】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
営業/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

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(12月未まで)	

腰痛・肩こり・ひざ痛・股関節痛・猫背・骨盤のゆがみ・冷え症・不妊・便秘・疲れ

慢性的な肩こり・腰痛を自分でおす体操「バランス形成体操」NHKカルチャー梅田で開催中

「身体の形(ゆがみ)をただすと健康になる」という、しんそう学®の考えのもとで発案された、身体のゆがみを自分で整える「バランス形成体操」。日常生活の中で、気づかない癖や、悪い姿勢で曲がってきた身体を、正しい位置に戻すことで、健康的な身体に戻していく体操。この体操を知れば、自分自身でゆがみを整えられるようになるそう。1日の身体のゆがみは、その日のうちにリセット。ゆがみを整えて不調や痛みを感じる前に予防を。



【教室開催場所】
梅田阪急ビルオフィスタワー17階
(NHK文化センター梅田)
講座申込はこちら

Menu
●バランス形成体操6回コース.....19,272円
※第2・4水曜日 11時半~12時半
※別途NHKカルチャーセンター入会金が必要(要問合せ)

特典
「シティライフを見た」と教室で講師に伝えらる
●バランス形成体操1回お試し体験 (3,212円) 申込者は **ゆがみの検査&調整が無料** (12月25日まで)

しんそう学苑
京都市中京区高宮町216番地
グランフォルム御池202号
間/10時~17時 土日祝定休
☎075-223-0307
Facebook バランス形成体操 で検索

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「冷え性」。
漢方薬局 柚花香房の井上先生にお話を伺いました。

毎年冬になると冷え症で悩んでいます。どうすればよいのでしょうか?

A どのタイプの冷え症か原因を見極めた上で対策することが大切です。

冷え症にはいくつかの原因が存在します。大まかに分けて3つのタイプがあります。一つ目は体を温める力が弱いタイプ。生まれつき温める力が弱かったり、体力の消耗により弱ってしまった場合です。冷えを強く感じ、よく下痢をしたり風邪を引きやすかったりします。温める力を補ったり機能を高める必要があります。二つ目は血が少ないことにより、血の温める作用が弱くなり手足が冷えるタイプです。顔色が悪く女性に多いです。血を補って全身に行き渡らせ体を温めることが必要です。三つ目は陽気の流れが悪くなり末端まで届かず手足先が冷えるタイプ。ストレスや情緒不安が主な原因です。漢方薬局 柚花香房では冷えの原因を探り体に合った漢方をお選びしています。

症状は同じでも原因は一人ひとり違います。その時の状況、体調などを細かく見て、その人に最適な漢方を選んでおります。

漢方薬局 柚花香房
薬剤師、国際中醫師
井上 貴文 先生
統合医療生殖学会学術理事。
各種勉強会の講師も務めています。

更年期、PMS、頭痛、関節痛、慢性蕁麻疹、不安神経症など 不妊症、冷え、胃腸の弱り、血流の悩み「毎日が快適」に過ごせる身体へ

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。最近では寒暖差による体調不良が増えており、「常に身体がだるくてしんどい」などの慢性的な不調も。原因を見つけ漢方で改善、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。1度ご相談を。

【吹田】漢方薬局 柚花香房
吹田市山田西3丁目57-20
ピアハルス王子101
営業/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
http://wu-xiang-dou.co.jp
漢方相談は電話でご予約を

アトピー・不妊症・生理痛・ひざ痛・腰痛・頭痛など アトピー、不妊症、自律神経失調症 患者と同じ目線の親身な対応が評判

自らもアトピーに悩み、漢方で完治した経験からこの道へ。だからこそ「親身になって治療してくれる」と信頼の厚い西口先生。豊富な実績と常に学び続けて蓄積した深い知識で根本原因を追究。さまざまな症例で諦めかけていた人改善実績も多数有。まずは相談してみよう。

春風漢方薬局
豊中市寺内2-2-22 シャトーエデン109
営業/月~金 9時~19時半
土9時~18時 日曜・祝日定休
予約制につき、電話でご予約を
☎06-6151-2491

シネマ情報

CityLifeシネマ担当(デコジュン&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。

シュヴァルの理想宮
ある郵便配達員の夢
12/13(金)公開 全国ロードショー

ある郵便配達員が33年の歳月をかけ、愛国のために「おとぎの国の宮殿」をたった一人独学で作り上げた。寡黙で不器用な男は村人たちに変人扱いされながらも黙々と石運びを積み上げていく。ピカソも絶賛し、フランス政府が重要建造物と指定した奇想の宮殿の誕生秘話。

監督:ニルス・タヴェルニエ
出演:ジャック・ガンブラン、レティシア・カスタ

※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。

人生、ただいま修行中
12/6(金)公開 テアトル梅田ほか

パリ郊外にある、人種も年齢も様々な看護学校。学びと成長の場の、特に見習い期間という、ある種特殊な時期の40人150日間を綴ったドキュメンタリー。この舞台を選んだのは監督自身が救急救命室で一命をとりとめたことがきっかけだった。学生が実践の場で出会う困難や戸惑い、奮闘する姿が生々しく伝わってくる。

監督・撮影・編集:ニコラ・フィリパール
出演:クロワ・サンシモン校の看護学生と指導官の皆さん

109シネマズ 箕面 http://www.109cinemas.net/minoh
[箕面市坊島4-1-24 みのおキューズモール内 音声案内 ☎0570-001-109]

<今後の上映>
●ルパン三世 THE FIRST(12/6~)
●シネマ歌舞伎 「人情噺文七元結」(12/6~)
●屍人荘の殺人(12/13~)
●映画 妖怪学園Y 猫はHEROになれるか(12/13~)
●ジュマンジ/ネクスト・レベル(12/13~)
●カツベン! (12/13~)
●映画 ひつじのショーン UFOフィーバー! (12/13~)
●僕のヒーローアカデミア THE MOVIE ヒーローズ:ライジング(12/20~)
●ヒックとドラゴン 聖地への冒険(12/20~)
●仮面ライダー 令和 ザ・ファースト・ジェネレーション(12/21~)
●男はつらいよ おかえり寅さん(12/27~)

<今月のオススメ>
映画 ひつじのショーン UFOフィーバー!
男はつらいよ おかえり寅さん

109シネマズ箕面 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109シネマズ箕面運営部宛て封筒に入れて
●WEBからの場合:http://present.citylife-new.com/
●締切:12月20日(はがきは必着) ※個人情報保護法に基づき厳重に管理し、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いただきます。