

肩こり・腰痛・筋力増加・姿勢改善など

メンテナンス×個別運動指導 痛み知らずの動けるカラダに

慢性的な腰痛、年齢的な肩の痛みなどが
気になり運動ができていない。そんな方にオ
ススメなのが、同店のパーソナルトレーニ
ング付きコンディショニングだ。コンディショ
ニングとは医療国家資格を持ったトレーナーによ
る専門的なストレッチのことで、関節や筋肉
の動きを改善してくれる。身体のメンテナンス
だけでなく、運動を組み合わせることで、筋力
の維持・向上が期待できる。無理のない範
囲で身体の機能改善をしていくので、自分の
ペースで“動けるカラダ”を目指す。



1人1部屋を使っている施術と
運動のため、他人の目や接
触を気にせず通うことができ
る

LINE友だち追加
で予約可能→

Menu |

- パーソナルトレーニング
30分4,000円/45分6,000円/60分8,000円
- シニア向け健康運動
月2回コース2,980円/月5回コース5,980円/通い放題9,980円

特典 |

- 「シティライフを見た」で
● パーソナルトレーニング付きコンディショニング(45分)
6,000円→**1,000円**
- 入会金10,000円→**無料**(11月末まで)※価格は全て税別

フィットネススタジオ

スワン高槻

高槻市高槻町11-16
第一領家ビル4F
営/9時半~22時
休/日曜・29日・30日・31日
(月末5週目)

☎072-668-6774

スワン高槻 で検索



さかやな道場の横に入り口あり

不妊症、PMS、更年期、不眠、不安症、動悸、パセドウ病、頭痛など

「ここに来てやっと授かることができた」 的確に妊娠へと導く子宝のかけこみ寺

北摂でも数少ない、煎じ薬・粉薬の調合も行う漢方専門
薬局。子宝相談は得意分野で不妊漢方治療のエキスパー
ト。多嚢胞や高FSHなど幅広い原因に対応可能で、妊娠
した4人に1人が40代という。クリニックから卵
の質改善で同店を紹介され、ここに来て自然
妊娠された方も。男性不妊の実績も多数。

子宝相談は同店の得意分野。クチ
コミや紹介で遠方から通う方も多く、
井上先生は不妊治療の勉強会で
講師も務める。

詳しくは、**「袖花香房」** で検索



薬剤師、国際中医師の資格を持つ井上先生
夫妻。予約制のため落ち着いた相談できる。

【吹田】漢方薬局 袖花香房

吹田市山西西3丁目57-20
ピア/レス王子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
http://wu-xiang-dou.co.jp
漢方相談は電話でご予約を



尿漏れに不安のある女性の方へ

以下のような症状でのお悩みはありませんか？

- せきやくしゃみをした時、不意に尿が漏れる。
- 重い物を持った時、不意に尿が漏れる。
- 運動時、不意に尿が漏れる。
- おなかに力が入った時、不意に尿が漏れる。



★JR高槻駅 徒歩5分
★清潔感のある
綺麗なクリニックです

田泌尿器科クリニック(高槻市)では

尿漏れに関するヒアリングや最新の治療を行っております。

また、上記の症状がある**腹圧性尿失禁の女性患者さん**を対象に**治験**を実施しております。
治験とは国(厚生労働省)から新しいお薬として承認を得るために、患者さんのご協力を得て行われる効果と安全性を確認する臨床試験のことです。患者さんには治験への参加にご協力をお願いしております。参加基準があり、場合によっては参加いただけないこともございます。

- 上記のような症状をお持ちの方
 - 女性の方
 - 走ったり階段の昇り降りができる方
 - 定期的な日誌の記載ができる方
 - 運動習慣や生活習慣が安定している方
 - 切迫感のある尿漏れのない方
- ※参加して頂ける事になった場合、検査や来院の負担に対する負担軽減費が1来院につき1万円支払われます。

【お問い合わせ先】ご興味を持たれた方は、お気軽にお問い合わせください。
コーメディカルクラブボランティア会(月~金 10:00~18:00) **TEL.03-5789-4330**

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「がんの発生リスク」について。
国際漢方 茨木薬店の戸田先生にお話をお伺いしました。

Q **がん(悪性新生物)の発生リスクを低下させるには、
どのような方法がありますか？**

A **生活習慣や喫煙を見直し、
免疫力を高めることをおすすめしています。**

日本人の死亡率トップはがん(悪性新生物)です。男性は肺がん、女性は大腸がんが1位となっています。病院での治療は手術・薬物療法・放射線治療等が行われますが、実は人間の体内では毎日数千個の遺伝子の変異(がん)が発生しています。健康な人の場合は免疫細胞によって、それが抑制されています。つまり個人個人の免疫力を高めることが発生リスクの低下につながると考えられます。それゆえ、食生活・喫煙・運動などの生活習慣、ストレスなどの心理的な因子が指摘されています。漢方では人が本来持っている免疫力(生体防御システム)を高めることにより病気になるににくい体へと導きます。人生100年時代、コロナ禍、寝たきり予防、免疫カアップ、認知症、体質改善など気になる人は、免疫力を高めることを意識してみたいはいかがでしょうか？

身体に優しい漢方で、
体調を整えることを
おすすめしています。



国際漢方 茨木薬店
戸田先生

不妊漢方アドバイザー・体調不良、免疫(免疫細胞) など 自然の恵み"漢方"で免疫力を高めて コロナ禍、認知症、寝たきり予防を

ただ長生きするだけでなく、健康に年齢を重ねる"健康寿命"を伸ばそうとされている人生100年時代。「一般的に若い人は免疫力が高く、高齢になる程免疫力が低下するといわれていますが、高齢でも元気な方は多くおられます」と戸田先生。免疫力とは病気を防いだり、治す働きを指し「感染からの防御」「健康維持と増進」「老化と病気の予防」、すなわち「元気に生きる力」のこと。漢方では体の気・血・水と五臓(肝・心・脾・肺・腎)の働きを整えることでその力を高めるといふ。個々の体質改善に合ったオーダーメイドの漢方を「漢方のプロ」に相談し、免疫力を高めて病気になるににくい身体を目指してみたいは。



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。
茨木薬店は女性の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。

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

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
※各店予約制の為相談前に一度連絡を

From CityLife **Instagram @citylife_gourmet**

素敵なグルメ情報やシティライフ主催の食イベントの情報も発信していきます!

高精細デジタル複製 国宝屏風 特別展示

高い印刷技術と伝統工芸の技を融合し、本物さながらの迫力を表現。国宝の高精細複製作品を、ぜひ目の前でお楽しみください。

11/4(水) → 10(火) 午前10時~午後8時

高槻阪急3階 特設会場 **無料**
展示協力:大日本印刷株式会社

〈作品解説会〉
11月6日(金)~8日(日) (各回約30分)
各日 午前11時~午後1時~午後3時~
※混雑時は参加人数を制限させていただく場合がございます。

▼京都の市中と郊外を描く洛中洛外図のひとつ。 国宝「洛中洛外図屏風 舟木本」(所蔵:東京国立博物館/筆:岩佐又兵衛)

▲紫式部『源氏物語』より、第14帖「澁標」と第16帖「関屋」の場面を描く。 国宝「源氏物語関屋澁標図屏風」(所蔵:静嘉堂文庫美術館/筆:俵屋宗達)