

すこやかな、体がよるこぶ毎日へ ひざトレーナー、コアトレチェア、マッサージチェアなどの魅力を体感

日常生活をより快適に健康的に過ごしたい。そんな願いを叶えてくれる商品を見て触って体験できる場所が、JR大阪駅すぐグランフロント大阪南館1Fパナソニックセンター大阪内バリアフリー・ヴィラの一面にある。膝周りの筋肉を鍛えるトレーニング機器“ひざトレーナー”、座りながら体幹を鍛えることができる“コアトレチェア”、11月に発売されたばかりの膝まわりを包んでほぐしてくれる“ひざまわりマッサージャー”や、首から腕・足裏まで全身をマッサージできる“リアルプロ”。生活を豊かに、より健やかに送る手助けとなる商品が並ぶ。自身の体のため、またご両親やご友人に贈り物をお考えの方も、まずは気軽に訪れて、体験してみてください。



姿勢チェックで自分の気づかない癖や歪みを可視化。さらに、コアトレを5分体験し、自分の姿勢の変化を目で感じるができる。



パナソニックセンター大阪内1Fのバリアフリー・ヴィラ。

こんな方に.....
○ 階段の上り下りがつらい
○ 脚力の衰えを感じる
いつもの散歩×電気刺激で無理なく筋トレ。

ひざトレーナー [EU-JLM52S]

こんな方に.....
○ ひざ全体の疲労感やだるさが取れないとき
ひざまわりをもみほぐして疲れたひざをラクに。

ひざまわりマッサージャー [EW-RJ50]

商品を体感できる・健康体験開催中!

【ひざまわりマッサージャー】11時半～17時半(最終受付17時) ※10分程度
【ひざトレーナー】11時半～17時半(最終受付17時) ※30分程度
【コアトレチェア】11時～19時15分(最終受付19時) ※5分程度

パナソニックセンター大阪 1F「バリアフリー・ヴィラ」内



ひざまわり
マッサージャー体験

ひざまわりを包んでほぐしてくれる“ひざまわりマッサージャー”。温感機能もあるのでぼかぼか温めながらのマッサージが気持ち良い。



ひざトレーナー体験

太ももの筋肉に電気刺激で負荷をかけ、筋トレ効率を上げることで、効果的にひざ周りの筋力をアップさせる。



コアトレチェア体験

座ってできる体幹トレーニング“コアトレチェア”。インナーマッスルを鍛えることで若々しいスタイルを取り戻すことができる。

※ひざトレーナーはレンタルサービスもあるので気になる方はお問合せを。

特典 「シティライフを見た」でフリクションペンをプレゼント (ご来場の方・12月末まで)

パナソニックセンター大阪
大阪市北区大深町4-20 グランフロント大阪南館2F～地下1F 営/11時～20時 ※一部サービスは18時まで不定休
☎0800-170-3860(フリーコール)

茨木でオープン12年 本場の中国整体で免疫力を高めて感染症に強い体を

指や掌、肘を使った様々な手技を用いた施術を得意とする「楽楽堂」。普通の整体マッサージとは違い、全身のバランスを調整することに重きを置く本場中国仕込みの手技なので、肩・腰・関節の痛み改善はもちろん、人間本来のパワーである免疫力を高めて感染症に強い体を養う効果もあるという。「病院に行っても治らなかったのに、ここに来て良くなった」という声も多数。保険治療対応もしているの、頑固な持病をお持ちの人や慢性的な不調を感じている人は、一度相談に訪れてみよう。



足裏には内臓と同じ反射区があり、冷えやむくみの改善に効果的。
院長 李占法(リセンホウ)
中国で何度もメディアに取り上げられたことがある李先生は、この道30年のベテラン。東洋医学の経路とツボ治療に精通し、日本で「柔道整復師」の国家資格も取得している実力派。

Menu 全身体・足裏・ダイエット・吸玉・刮痧の各コース
●40分...4,500円 ●70分...7,000円
●60分...6,000円 ●90分...8,500円
※お得な回数券あり 「楽楽堂整骨院」にて各種保険取扱手やベッドのアルコール消毒などコロナ対策万全

特典 「シティライフを見た」で各コース(初回のみ) **2,000円OFF!** (12月末まで)

中国整体 楽楽堂 (ラクラクドウ)
茨木市西駅前町5-36
高橋ビル6F
受/9時半～20時半
無休 予約優先 詳しくはコチラ
☎072-623-6789
<http://raku-ibaraki.jp/>
JR茨木 楽楽堂 で検索

“身体にやさしい漢方”不妊漢方アドバイザーが 1人目も2人目も、授かりやすい体質に改善

日々の体調を整えるためには、体質改善が重要。自然の恵み漢方は、一人ひとりの体質や症状(冷え症・血流・栄養・ホルモン・自律神経など)を根本から改善し、免疫力を高める。不妊漢方アドバイザーがいる同店では、不妊でお悩みの方が多く相談に訪れる。「赤ちゃんが欲しくて病院で検査や治療を頑張ったが授からず、却って体調を崩して諦めかけていた方が治療中止後に恵まれたという話をよく耳にします」と戸田先生。病院の体外からの合成ホルモン等の治療も大切だが、本来は授かりやすい母体へ改善することがとても重要だと思われる。子宝相談はもちろん、生理不順、アトピー性皮膚炎、低体温、自律神経、腰痛、血圧、血流、寝たきり予防、免疫力アップなど気になる方は一度相談してみてください。



(上)茨木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にのってくれる。
(右)高槻店は大阪で唯一「あなたの町の国際中醫師」に掲載された藤本先生。

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
※各店予約制の高相談前に一度連絡を

Topic 01

気になる悩みを相談

なんとなく体調が優れない、肩や腰に違和感など、気になる悩みはそれぞれの専門家に相談して改善を目指しましょう。

悩み1 運動が続けられず、姿勢も崩れ常に肩・腰に不快感があります。改善できますか?

加齢で増える体の悩みには、インナーマッスルを鍛えることが重要。今の年齢や体力、暮らしにあったトレーニングを選択し、賢く生活に取り入れることが続けるポイントです。パナソニックセンター大阪では無料で姿勢チェックを実施しています。まずは自分の身体を知ること大切です。

パナソニック株式会社
ビューティ・パーソナルケア事業部
長谷川 博一さん

詳しい記事はこちら

悩み2 布団に入っても手足が冷えて眠れないなど冷え性で悩んでいます。効果的な解決法はありますか?

冷え性は自律神経のバランスの乱れから起こると考えられています。その原因は不安やストレスなどが多いようです。そんな時は心を落ち着けて、ゆったりとした時間をとりましょう。例えば好きな本を読みながらや、ぼーっと何も考えずに15分くらいクレイを入れた足湯をするのもおすすめです。

アロマフランス
前原 ドミニックさん

先生の詳しい記事はこちら

悩み3 季節の変わり目にいつも体調を崩してしまいます。どうしたらいいのでしょうか。

季節の変わり目の体調不良は、エネルギー不足や巡りが悪くなりカラダとココロのバランスを崩していることが原因のひとつとして考えられます。漢方や薬膳の“ふだんからお家養生”の考えをとり入れることで、過ごしやすくなりますよ。

巡りごはん いちは
鍋谷 充子さん

先生の詳しい記事はこちら

悩み4 体重の増加と加齢に伴い腰やひざに痛みが出てきました。筋肉をつければ解決するのでしょうか?

筋肉がつけば少しは改善されます。しかし、関節の動く範囲や運動時の姿勢で痛みがひどくなることもあります。体重を減らすことを優先するのか、動ける体づくりを優先するのかを決めトレーニングを始めることが大切です。

スワン高槻 オーナー
西村 講平さん

先生の詳しい記事はこちら