

体調向上プロジェクト -ヘルスリテラシーを高めよう- (P.2の続き)

美しく健康な人はジムに通う パーソナルトレーニング無料体験 限定20名

ダイエットのためにトレーニングはしたいけど1人では頑張れない、長続きしないという方の強い味方なのがスワン高槻。立地の良さと指導内容の良さからgoogleの口コミが160件を超える同店は、データを元にした一人ひとりに合ったメニューで短期間で身体作りができる。厳しい食事制限はせず短期間で-8kgは当たり前。全国誌で表紙を飾ったトップトレーナーと一緒に頑張ってくれるので、安心感が違う。怪我、病気知らずの強くて美しいカラダを作ろう。



- 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
 - 最速ダイエット月5回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(45分) ...6,000円→**無料**
 - 入会金10,000円→**無料**
- (先着20名・12月末まで)
※価格は全て税別

1. カウンセリング 2. コンディショニング 3. トレーニング

今の身体の状態や食生活について詳しくカウンセリングを行う。それを元に短期間で痩せられるメニューを作る。



トレーニング前に筋肉のコリや関節の可動域を広げることにより、トレーニング効果が上がる。医療国家資格を持ったトレーナーによる施術なので安心。



過度な負担をかけず、健康的で美しい身体を目指す。「楽しい」をモットーにした指導なので自分のペースで無理なく続けられる。



スワン高槻 パーソナルトレーニング

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

LINE友だち追加で予約可能

「スワン高槻」で検索



3カ月で変わる体型と食生活改善 手厚いサポートと正しい知識でカラダリセット

健康と美容に大きな影響力をもつ食事と骨盤。同店は全体の資格と食育アドバイザーの資格を併せ持ち、同店のメニューで正しい骨格と食習慣の改善に成功したスタッフが指導・治療してくれる。3カ月で骨盤の歪みと食生活を改善し、長期に渡るリバウンド防止のアフターサポートも。スタッフ全員が経験者だからこそ親身になってくれ、安心して相談できる。正しい食事の知識も身につくので、家族も健康に!体のリセット方法を一度相談してみよう。



骨盤の矯正と食事の改善だけで3カ月-10kgは当たり前だとか。

- Menu**
- 骨盤矯正・食生活改善ダイエット [コース内容]
食欲減退施術・骨盤矯正・温熱トルマリン療法・食生活指導
...料金は期間や体質により変動。
- 特典**
- 「シティライフを見た」で初回の問診・検査・カウンセリング**無料**(12月末まで)

NEW OPEN

**ダイエット専門サロン
ヘルシーリンク 高槻店**
高槻市天神町2-1-3
営/月・火・木・金10時~15時、17時~20時
水・土10時~14時
日・祝定休
☎072-629-1569
<https://takatsukishi-kotsuban-diet.com/>



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。一度相談してみよう。



「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

**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1F
営/9時~20時
月曜定休
☎050-7131-3306



日々の運動や食事が健康寿命の増進につながる

「正しい情報を身につけたら、できるところから実践してほしいですね」と江木さん。カギとなるのは自身の5年、10年先の健康を察知すること。「例えば、肩こりや腰痛。これを放っておくと、冷え性や、自律神経の乱れなどにつながります。さらに5年、10年経つと姿勢が悪くなったり、老後には歩けなくなることも。『若いから大丈夫』はないんです。自身の意識付けもそうだが、何かあった時にすぐ相談できる“かかりつけ医”をもっておくのもおすすめという。

男女でなりやすい病気は異なる。女性は長生きするが、骨が弱いため高齢になって転倒したのをきっかけ

に、介護を受けるケースが多い。「実は20歳から骨量は減っていきます。カルシウムを意識的に摂ったり、1日10分外を歩いたりするだけで差がつきますよ」。一方の男性は、うつになりやすいほか、脳梗塞や心筋梗塞なども多い。「職場でのストレスや食生活が原因だと言われています。男性は一人を抱え込みがちなので、習い事やスポーツジムに通ったり、コミュニティをもつことが大切ですね」。老後の話になると若い人はついおろそかになりがちだが、その後の20~30年の過ごし方で大きく差が開くほか、健康は美容にもつながるので無関係ではなさそうだ。

女性が周囲を健康に

ヘルスリテラシーを高めることは、自分だけでなく周囲にも良い影響を与える。「特に女性」と江木さん。「女性は夫や子ども、両親にも気を配っています。女性のヘルスリテラシーが高いと、自然と家族の意識も高くなります。健康管理をしっかりとっている女性が多い職場は、細やかな気遣いができているという話も聞きます。もちろん男性も大事ですが、周囲への影響力が大きい女性に、ぜひ取り組んでほしいですね。」

