

頭痛・首痛・肩こり・腰痛・ひざ痛・眼精疲労・めまい・耳鳴り・不眠・便秘・冷え症・アレルギー・しびれ など

## 高度な施術で様々な痛みやコリなどの不調を根本改善 95%以上が効果を実感

全国でも希少な上部頸椎(首)への高度な施術で、様々な症状の改善実績を数多く上げている中瀬吉先生。痛みや不調の原因である首と骨盤を、ボキボキせず安全・正確に調整、初めての人でも安心な優しい施術に定評がある。姿勢や猫背・筋肉のコリや関節の不調などを改善し、脳からの神経伝達を良好にするので、血流・自律神経・ホルモンバランスやリンパの流れも整えてくれる。免疫力アップにも効果的。頑固な首痛・肩こり・背中痛、長年の腰痛や膝痛・股関節痛、しつこい頭痛・めまい・しびれなど、様々な症状に対応でき、自律神経不調やストレートネックにも有効。男女問わず人気で、現役の医師・看護師も訪れ、遠方からも来院が多い。「もっと早く知りたかった」との声が続々。どこに行っても改善しない人はぜひ試してみてください。



わかりやすい説明と丁寧なカウンセリングが人気。触診・姿勢分析器・レントゲン分析などで正確に検査する(希望者は提携クリニックでレントゲン撮影可)。



専用ベッドを用い、身体に負担をかけず安全で正確に首と骨盤の歪みを調整。全身の筋肉や関節が一瞬で緩み、肩甲骨周りがほぐれ骨盤バランスが整う。肩こり・腰痛や呼吸もラクに!



「良くなった」という感謝の声がたくさん届けています。3万人以上の施術経験とあらゆる症状に精通し、インストラクターの資格を持つ中瀬吉みちる先生。

利用者の声 ※下記以外にもHPに様々な症状が改善された「お客様の声」を100件以上掲載。ぜひチェックしてみてください!

- 首・肩が痛くて、整形での注射、1日3回のロキソニン、坐薬も効かなかったのが、2回目の施術で薬を飲まない日が増えました。レントゲンでストレートネックよりひどい歪みがわかり調整してもらったら、頭痛とめまいがなくなり感謝しています。(50代 女性)
- 右首が痛く動かなかったのが、ウソみたいにラクになりました。また、膝が痛いと思っていたのが、施術を受けたら腰の張りも取れ、目がすっきりクリアで良く見えるようになった。仕事もはかどるようになりました。(50代 男性)
- 首・肩・背中のコリと頭痛がきっかけでしたが、すごくラクになりました。不思議なのが、施術を受けると腰の張りも取れ、目がすっきりクリアで良く見えるようになる事です。仕事もはかどるようになりました。(40代 女性)

### 神戸すまいるカイロ整体院 (旧すまいるカイロプラクティック)

神戸市灘区森後町2-3-10 伊達ビル1階  
 営/10時~14時 16時半~19時(土曜10時~17時)  
 火・日曜・祝日定休 ※3/20(金・祝)は営業  
 要予約 HPより24時間予約可

☎078-843-3318

神戸すまいるカイロ整体 灘区



### 特典

- 「シティライフを見た」で春の特別キャンペーン
- 大人初回8,500円→2,000円(77%OFF)
- 初検料・カウンセリング料無料
- ホームページのキーワードを言うと、さらに500円引き! 初回は約45分(検査・カウンセリング込) (3月末まで・要予約・新規の方のみ)

肩こり・腰痛・膝痛・慢性疲労など

## 自分のカラダを見つめなおす ロルフィングで筋膜にアプローチ

体のある部分に不調を感じても、実はその部位自体が悪いわけではなく、筋膜でつながっている別の部位に問題があり不調を引き起こすことがあるそう。ロルフィングとは、全身に繋がっている筋膜にアプローチし、筋膜を緩め、体の使い方や姿勢を調整。各部位が正しい位置に戻ることで関節や筋肉の動きがスムーズになり不調が改善し疲れにくい体に。セッション後はすうっと楽になり、いかに自分の体が緊張していたかを実感するとか。これまでいろいろ試したけど、不調が改善しなかった人は一度ロルフィングを試してみてもいいかだろうか。



アメリカ発祥のボディワーク「ロルフィング」が受けられるのは日本では数える程度。これまでロルフィングで広がってきた知る人ぞ知る隠れ家サロン。

本来の身体を見つけるロルフィングサロン

### NECO (ネコ)

西宮市青木町 ※詳細は電話で

☎080-1470-5044

Instagram: necoroller\_58

Mail: necoroller\_58@docomo.ne.jp

### 特典

- 「シティライフを見た」で
- 10セッションシリーズコース
- 通常1セッション10,000円→1セッション 5,000円に!
- ※3セッション目まで適用 ※1セッション目から3ヵ月有効 (3月末まで・新規限定)

もうすぐ薄着の季節なのに...

## 何をやっても痩せないのは 痩せホルモンの減少が原因!?

「痩せホルモン」とは1996年、大阪大学の松澤教授によって発見された超善玉ホルモンです!このホルモンは、痩せている人からはたくさん出ていて、太っている人からはほとんど出ていないことが判明しました。厚生省のホームページでは「血管を修復して動脈硬化を予防する。インスリン分泌を節約して、糖尿病の予防を担う。」と掲載されています。さらに2010年に東京大学の門脇教授が「運動と同様の脂質燃焼作用がある」と発表しました。

痩せホルモが増えるとうなる!?

- ①代謝が上がる → 身体が常に運動状態だから!
- ②空腹感がなくなる → 脂肪が脳のエネルギーに変わるから!
- ③リバウンドを防ぐ → リバウンドを防ぐ → 脂肪がつきにくい体質になるから!

おお客様の声

- 最初の10日で3kg減! 2ヶ月で8kg減!! (女性 40代)
- コレステロールも中性脂肪も正常値に! (女性 70代)
- 10年間リバウンドしていません (女性 50代)

カウンセリング無料

もっと口コミが見たい方はコチラ

さくらくひん ロコミ 検索

完全予約制となっておりますのでお電話でご予約を。3/2~3/7が比較的好いご予約お取りしやすくなっております!

0120-200-089

神戸市東灘区田中町1-14-23 10時~19時 日祝定休

JR摂津本駅から徒歩1分・阪急岡本駅南口から徒歩5分

## 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「巻き爪」。  
西宮巻き爪矯正センターの東 竜太郎センター長にお話を伺いました。

## 足の親指の爪が皮膚に食い込んで痛いのですが。何が原因でしょうか?

痛みを伴うなら中度の巻き爪です。早めのケアで改善しましょう。

乾燥は巻き爪の一因。顔と同様、爪の保湿も忘れずに。

巻き爪は、10人に一人の割合で起こると言われる足のトラブルです。原因は靴、爪の切り方、歩き方、遺伝など様々で、主に足の親指に多く見られます。中度以上になると痛くて歩きづらくなり、さらに痛みをかばうことで体のバランスまで崩れることも。爪を残したままの、痛くない施術もありますので、早めに専門家に相談してください。予防としては、お風呂にゆっくり浸かったり、保湿液を塗ったりなど保湿を心掛けること。また、五本指の靴下をはく、素足で歩くのもおすすめです。

西宮巻き爪矯正センター 東 竜太郎センター長

小学生から高齢者まで、数多くの巻き爪トラブルを施術。柔道整復師、鍼灸師、あんま・マッサージ・指圧師の資格を持つ。

## 巻き爪・外反母趾 など

### 約15分、その場で巻き爪が楽に痛くない、切らない矯正で安心

「早い人なら15分で巻き爪の痛みから解放される!」と評判の同院では、兵庫県内で唯一の巻き爪矯正「ツメフラ法」を採用。初回で歩き方のクセなどを見極め、心臓手術で使用されるステントと同じ素材の安全な矯正装置を、状態に合わせて選んでくれる。変形している爪をその場で痛みなく矯正するので、帰りは痛みから解放されて笑顔に。歩き方や靴の選び方、ホームケアなどを指導してくれるのも心強い。平均3回の通院で終了可能とは驚き!

利用者の声

今まで悩みの種だった巻き爪が、先生の15分くらいの施術でスッと楽になったのにはビックリ!3回の施術で終わるから、時間的にも金銭的にも嬉しいですね。(神戸市 40歳 女性)

西宮巻き爪矯正センター (東 接骨院内)

西宮市松原町4-12 あずまビル1F  
 営/平日8時半~12時半 15時~19時15分  
 土曜8時半~15時  
 日祝定休 Pあり 完全予約制

☎0798-22-4120  
<https://makidume-nishinomiya.com/>

Menu

巻き爪矯正

- 軽度.....初診料 14,080円 再診料 5,390円
- 中度.....初診料 16,280円 再診料 7,590円
- 重度.....初診料 20,680円 再診料 11,990円

※価格は全て、一指に対しての価格。初診料に器具代8,690円含。税込。

特典

「シティライフを見た」で足爪ケア用、保湿液プレゼント (3月末まで 新規の方のみ 要予約)

## きっとすべての女性がステキなママになれる。わたしたちはそう信じています。

不妊治療専門のクリニック

各種治療、検査を行えることはもちろん、最先端の医療設備と技術を持つ不妊治療に特化した総合クリニックです。専門分野に長けたドクター20名以上が揃い、170名以上のスタッフ全員が日々患者様をサポートしております。

それぞれの患者さまに応じた適切な医療を

不妊治療には様々な要因があり、その治療法にもいろいろアプローチの方法があります。当院では男性・女性、お身体の体質、心の要因など多岐にわたる要因をしっかりと究明した上でみなさまに最良の治療をご提供しています。患者さんと向き合い、まずはしっかりした検査を行い、納得いただけるような関係性を築くことを何よりも大切にしています。どうか一人で悩まず、あなたの声をお聞かせください。

不妊治療/体外受精/男性不妊

### 英ウィメンズクリニック

神戸市中央区三宮町1-1-2 三宮セントラルビル2・7・8F  
 診療日時(予約制)/平日 8時半~16時  
 土日祝 8時半~15時

☎078-392-8723 英ウィメンズクリニック 検索