

肩こり・腰痛・五十肩・冷え症・むくみなど

## 移転オープン4周年 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で、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。



弱った内臓を刺激して自律神経や婦人科系疾患、ストレスなどにも効果のある吸玉



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20年以上のベテラン。東洋医学の経絡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。

中国整体 楽楽堂  
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  
☎072-623-6789  
http://raku-ibaraki.jp/  
JR茨木 楽楽堂 で検索

詳しくはコチラ▶



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	
特典	
「シティライフを見た」で	
●各コース(初回のみ)2,000円OFF! (4月末まで)	

子どもの側弯(骨・関節の変形治療専門)

## 子どもの背骨が曲がる 「側弯症」でお悩みの方へ 装具・手術なしでも改善できる

「装具や手術をしなくても側弯は改善されます。今まで他の治療法は科学的根拠がないとして医学会では認めませんでした。しかし、ドイツの理学療法士が適切な施術や運動で改善することを実証しました」と山田先生。機械でも故障の原因がわからなければ直せないのと同じように、子どもの側弯症も根本原因を取り除かずには、いくら早期発見して定期検査を続けても進行は止められないようだ。「適切な施術と日常生活で注意をすれば側弯は改善されます。将来あなたのお子さんが悲しい思いをしないためにも今すぐきちんと対処しましょう。」詳細はホームページから確認を。



いこい治療院  
高槻市上田辺2-12  
VIVID BLDII(ヴィヴィッドビルドゥー)  
JR高槻駅西出口 徒歩20秒  
営/9時~19時 完全予約制  
日曜午後、祝日休診  
☎072-685-5414  
https://takatsuki-ikoi-chiryoin.jimdofree.com/



Menu	
変形性の膝・股関節症専門治療	JR高槻駅西口 徒歩20秒
●初めの方6,000円	
●2回目以降の方3,000円	

### 編集後記

新型コロナの影響で北摂でも様々な店舗の売り上げが減少しています。感染対策を実施し、新しいアイデアで何とかこの難局を乗り切るしかありません。収束した時には以前にも増して地元店の売り上げがアップするよう、北摂を盛り上げていく企画をどんどん作ってきたいと思っています。(コサオ)

まだまだ予断を許さないコロナですが、世界中で何が起きようとも、自分の身体を守るのは結局自分。今回の「健康寿命」では、体に良い食べ方を取りました。日々の小さな心がけで少しでも免疫が上がるなら儲けもの、と気軽に実践していただければ幸いです。(竹子)

最近旅行に行きました?僕はなかなか行けていないのですが、そんな時は食べ物や音楽で疑似旅行をしています。今松坂屋高槻店で開催中の「旅するグルメ」は「食べ物で旅行」をコンセプトに色んなお店が集まります。是非会場に行ってみてください。素敵な旅が出来るので。(たろう)

今月号からはじまった連載企画「高槻マルシェ」に食に精通するナビゲーターが、こだわりの食生活を提案します。第1回は和菓子のコーディネート術とペアリングについて「あんこライター」がたにさんに聞きました。毎日食べるものだからこそ、こだわりの食生活を送りませんか。(ますで)

# 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「免疫力」について。  
漢方瑞雲 高槻薬店の藤本先生にお話を伺いました。

病気を予防するために「免疫力」を高めたいのですが、どうすればいいですか?

生活習慣・食事を見直し、適度な運動を心掛けましょう。

免疫力とは「疫(病気)を免(まぬ)が(れ)る力」のことです。体外から侵入するインフルエンザウイルスや細菌など、又、体内で発生する炎症や癌細胞などから身体を守ってくれる力です。同じ環境・年齢でも免疫力が高い人は病気になりにくく、又、病気になっても早く治ります。逆に免疫力の低い人は病気を発生しやすく、病気の回復も遅くなります。

免疫力は若々しさ、美容、健康長寿にも繋がります。



漢方瑞雲 高槻薬店 藤本先生

免疫力を高めるには体調を整えることが大切で、規則正しい生活、バランスの良い食事、睡眠、適度な運動、過度なストレスの回避、楽観性、笑う、低体温の改善、化学薬品過多、禁煙などが効果的です。漢方では人間は自然の一部と考え体内の気・血・水・精(五臓六腑)のバランスを整えることにより病気になりにくい免疫力の高い体質へと導きます。漢方は個々の体質・症状・虚実など奥が深いので体質改善をお望みの方は中医学に詳しい専門家に相談されることをお勧めいたします。

不妊漢方アドバイザー・体調不良、免疫(免疫細胞)

## 漢方と免疫 新型コロナウイルス健康長寿 寝たきり予防

新型コロナウイルスをWHOが緊急事態宣言、現在のところ特效薬やワクチンがなく、医療機関でも対処療法しかできていない状態だという。そういった経緯からも、やはり「免疫力」を高めることが大切。「中国の報道機関が漢方の清熱解毒薬が新型コロナウイルスを抑制する可能性がある」と報じました。免疫力が強ければ増殖するリスクは低くなります。又、100歳時代の健康長寿・寝たきり予防、癌細胞にも免疫力は深く関係しています」と藤本先生。漢方は一人ひとりの体質・症状・虚実など個々の体質に合わせる大切だということ。病気に負けない免疫力の高い体質に改善することをお望みの方は一度漢方のプロに相談してみたいかがだろうか。免疫力のアップはもちろん、子室相談、アトピー・皮膚炎、自律神経、低体温、血圧、血流、癌の食養生、神経痛、リュウマチなど諦めないで一度相談してみたい。



(上)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。



(右)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のってくれる。

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

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  
※各店、予約制の為相談前に一度連絡を

夢中になれる明日

Kracie

カラダもキモチも  
晴れやかに!

風邪でないのに咳がでる

咳払いをしても  
つまりが取れない

吐き気がある

落ち込みやすい

# ストレス状態には漢方!

寒さで体調がすぐれず気分もふさぎ、引きこもりがちに...ストレスを感じたら...  
のどのつかえ感や不安感は、ストレスによる自律神経の乱れが原因かもしれません。  
漢方で自律神経のバランスを整え、症状を改善してみませんか。

クラシエの漢方

クラシエの選べる漢方シリーズ 他にも51種類!

治すカラダが  
目と覚ます。

## 漢方セラピー

「気」のめぐりを良くして、のどのつかえ感や異物感を改善します。

はんげ こうぼくとう 希望小売価格

# 半夏厚朴湯 2,000円

クラシエ 薬品株式会社 お客様相談窓口 03-5446-3334 受付時間/10:00~17:00 (土、日、祝日を除く)

お買い求めは、  
薬局・薬店・ドラッグストアで  
医薬品のご購入に際しては、  
薬剤師又は登録販売者へ  
ご相談ください

【半夏厚朴湯】クラシエ漢方半夏厚朴湯エキス顆粒 第2類医薬品 体液中程度をゆやすとして、気分がふさいで、咽喉・食道部に異物感があり、ときに動悸、めまい、嘔気などを伴う方ののどのつかえ感 【桂枝加竜骨牡蛎湯】クラシエ漢方桂枝加竜骨牡蛎湯エキス顆粒 第2類医薬品 体液中程度以下で、疲れやすく、神経過敏で、興奮しやすい方の神経症 【加味帰脾湯】加味帰脾湯エキス顆粒 第2類医薬品 体液中程度以下で、心身が疲れ、血色が悪く、ときに熱感を伴う方の不眠症 【柴胡加竜骨牡蛎湯】クラシエ漢方柴胡加竜骨牡蛎湯エキス顆粒 第2類医薬品 体液中程度以上で、精神不安が伴う方の高血圧の随伴症状(不眠)