

アトピー・不妊症・生理痛・ひざ痛・腰痛・頭痛など

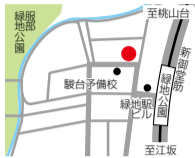
## アトピー、不妊症、自律神経失調症 原因を見極めて根本から改善へ

自身も過去アトピーに悩み、漢方で完治した経験から「同じように悩む人の力になりたい」と、この道を目指した西口先生。患者に寄り添った丁寧な治療に信頼が厚い。根本原因を究明し、多くの症状を改善した実績は多数。幅広い症状に対して改善へと導いていくので、まずは相談してみてください。

### 春風漢方薬局

豊中市寺内2-2-22 シャトーエデン109  
営/月～金 9時～19時半、土曜9時～18時  
日曜・祝日定休、予約制につき、電話でご予約を  
☎06-6151-2491

春風漢方薬局 で検索



### 喜びの声(アトピー改善例)

●生後数ヶ月からアトピーを発症し、ステロイドで抑えてきましたが、2年前からいらいら悪化し、目の周り、首、肘の内側が赤く痒い状態に。カウンセリングしてもらって胃腸と肺が弱い体質のようで、漢方薬を服用。2ヵ月後には、目の周りの赤みがとれ乾燥も改善、全体的に痒みがマシになり、ぐっすり眠れるように。1年後には痒み、皮膚の赤みが出なくなりました。(小学2年生)

PMS、更年期、めまい、動悸、不眠症、動悸、子宮筋腫、尿漏れなど

## 不妊症、精神面の不調、皮膚トラブル 季節の体調不安から難治性の疾患まで

煎じ薬、粉薬の調合も行う北摂でも数少ない漢方専門薬局。体調相談から難治性の疾患まで幅広く対応。原因を見つけ出し、生活を見直し自分でコントロールする方法まで教えてくれる。「ここに来て本当に調子が良い」との声が多いのは、本当に適したものを選んでくれるからこそ。

子宝相談は同店の得意分野。クチコミで遠方から通う方も多く、妊娠した4人に1人が40代。井上先生は不妊治療の勉強会で講師を務めている。詳しくは、**「柚花香房」**で検索



薬剤師、国際中醫師の資格を持つ井上先生夫妻。予約制のため落ち着いて相談できる。

### 【吹田】漢方薬局 柚花香房

吹田市山田西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



肩こり・腰痛・五十肩・冷え症・むくみなど

## 本場の中国整体で、頑固な痛みを改善 毒素老廃物を排出し、免疫力をアップ

茨木でオープン15年を迎えた「楽楽堂」は、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。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・関節の頑固な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アレルギーや感染症に強い体を養う効果もあるそう。「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、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。



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。

### Menu |

- 全身整体・足裏・ダイエット・吸玉・刮痧の各コース
- 40分.....4,500円
- 60分.....6,000円
- 70分.....7,000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!** (10月末まで)

### 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



# 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「筋膜」。リハビリサロンまほろばの近藤先生にお話をお伺いしました。

## 最近よく耳にする「筋膜」とは何ですか？

**A** 筋膜とは、筋肉や骨、血管、神経、臓器を包む薄い膜のことです。

セルフケアとしての筋膜リリースも注目されていますが、やはりプロの知識や技術で行う筋膜リリースには、セルフケアでは得ることができない効果が期待されます。

筋膜は、骨の位置を動かしたり、筋肉の動く角度や方向を決めたり、姿勢を決める上で重要な役割を果たしています。姿勢の歪みや怪我などで身体に負担をかけると、筋膜が硬くなったりねじれが生じたりして、痛みのもとになることも…。硬さやねじれの改善に効果が期待できるのが「筋膜リリース」です。筋膜の特徴である可塑性(力を加えると変形し戻らない性質。形状記憶のようなもの)を利用して筋膜を変化させ、身体の制限を解放していきます。効果としては姿勢の歪みの改善、むくみの改善、柔軟性の向上、けがの予防などがあげられます。

リハビリサロンまほろば 作業療法士 近藤 真帆先生

脳梗塞、脳出血の後遺症・ヘルニア、腰痛・五十肩など

## 自分らしい生活をあきらめたくない人へ 作業療法士が行うマンツーマンのリハビリ

豊中・岡町に作業療法士が手掛けるリハビリ専門サロンがオープン!病気や事故が原因で、以前は出来ていた動きができなくなった人向け、マンツーマンのリハビリを行う。作業療法とは、基本的な体の動きだけではなく、仕事や買い物、趣味など、一人ひとり異なる「日常生活に必要な動作」の獲得に向けサポートを行うもの。機械ではなく手を使い、筋膜に働きかける施術がメイン。硬くなった筋膜をほぐすことで身体機能の向上を図る。痛みを我慢している人、どこに行っても改善しなかった人は、おトクなオープンキャンペーンを活用してリハビリを始めてみよう。



オーナーの近藤さんは、病院勤務の経験から「保険適用期間が終わり、リハビリを続けたくてもできない人の受け皿になりたい」と話す。

### こんな悩みはありませんか？

- 首や肩が常に重だるい
- 高い所の物が取りにくい
- 膝や腰を気にして階段を避けている
- 怪我や手術をしてから調子が悪い
- 痛みを理由にやりたいことを我慢している
- 怪我の予防、怪我をしにくい身体作りがしたい



筋膜とは、筋肉を包んでいる薄い膜のこと。筋膜をほぐすことで、本来働いている筋力が発揮できるようになります。



白を基調としたサロン内は、リハビリに集中しやすいようシンプルなレイアウトに。

### リハビリサロン まほろば

豊中市岡町北1-1-4  
小西商ビル4階  
営/火水金 10時～18時  
土日祝 10時～15時  
月・木定休 完全予約制  
☎06-7410-5009  
mail:riha.mahoroba@gmail.com  
※予約は電話またはメール・LINEにて



### 特典 |

- 「シティライフを見た」と予約で  
● 通常60分+11,000円  
→ 60分+カウンセリング **5,500円**  
(10月末まで、保険適用外)  
※LINEからの予約でさらに500円引き!



## 耳鼻咽喉科医が推薦する 腹筋ボイストレーニング "今こそ心身、脳の復活を"

古くから言い伝えられている声と脳の良い関係を活かして、(簡単に誰にでもできる)軽く体を動かしながら、懐メロ、ポップス他を歌います。ノドの無い「内臓トレーニング」なので、簡単に高音域を地声で出せ、肺活量も増えて響きが出て参ります。ノドのイガイガ、エヘン虫がスッキリするのも特徴です!

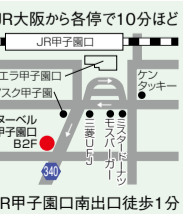
### 生徒さんの声

● 央先生には、4～5年前からお世話になっています。その頃は先生に「鈴虫のような声ですね」と言われました。きれいな声というのではなく、小さい声という意味です。孫ができてから、保育士になった私はピアノはなんと弾けるようになりましたが、弾きながら歌うと全然声が通っていませんでした(ピアノにかき消されて)。また高い声も出ませんでした。今は裏声でなく「シ」ぐらいまで出せるようになりました(以前はフアッた)My Wayをへたくそながら地声で歌えるようになりました。とてもうれしいです!気がつけば、ティッシュを必要としないくらい鼻炎も全快し、健康もキープできているようです!! (西宮市K.Kさん)



新聞記事等の全国版で掲載された信頼と実績のプロ歌手が声の出るしくみ等も初心者の皆さんにもわかりやすく指導します。個人、グループ(少人数)、男女、ジャンル、年齢、不問。受講日時は自由に選べます。まずは体験レッスンで声や体調の変化を体感してみてください。

感染予防対策完備 駅前教室  
**ボイストレーニング NAKA** (ナカ)  
西宮市甲子園口3-4-20  
ヌーベル甲子園口B2-1  
阪急西宮北口駅前にも教室あり!  
営/10時半～20時 金・日曜定休  
☎0798-67-5700 (10時半～20時受付)  
http://naka-naka.sakura.ne.jp/



JR大阪から各停で10分ほど  
JR甲子園口  
個人レッスンorグループレッスン  
(60分).....3,300円~  
特典  
「シティライフを見た」で、  
体験レッスン(90分).....4,400円→**2,200円**  
(10月末まで・新規の方のみ・要予約)

## わが家のアイドル自慢

JOY LOVE

吹田市 / みさきちゃん  
吹田市 / あおはちゃん  
吹田市 / ののはちゃん

「これどうぞー?と何でも渡してくれます」  
「楽しい時にすてお顔!」  
「お顔を向けるとニコッとしてくれます」

次号は「わが家のアイドル自慢」。普段の何気ない仕草からお気に入りのポーズなど、お子さまやペットの可愛い写真とエピソードをお送りください。抽選で北摂まわ本を10名にプレゼント

応募方法  
【締切】2021年10月15日(金)まで  
【掲載】CityLife 11月号・CityLife News Web (紙面はEAST版に載る場合もございます)  
※当選は景品の発送をもって代えさせていただきます。なお掲載可否に関する連絡は原則行いませんので予めご了承ください。  
応募はこちらから