カラダの調子を整える

今月号は「腰痛」について茨木はなおか整骨院の花岡院長に、 「足裏マッサージ」について楽楽堂の李院長にお話を伺いました。





自然に治まる事があっても一時的で、 放置すると腰痛の悪化を 招いてしまいます。

腰痛やぎっくり腰を放置していたり、 痛み止めの薬や湿布などを使い続けて いると、腰痛は確実に悪化していき厄 介です。最も多い例では、ぎっくり腰を何 度か繰り返している方では椎間板ヘル ニアになるリスクが考えられます。また、 腰痛は生活習慣の見直しも必要になり ます。腰痛があるということはあなたの身 体に異常が起こっていますので、正しく 向き合っていくことが大切になります。

冬は身体が冷え、 ぎっくり腰になりやすいので 冷やし過ぎには注意しましょう。



茨木はなおか整骨院 花岡院長 柔道整復師鍼灸師

足裏マッサージはどんな効果がありますか?

足は「第二の心臓」と言われ、 全て経路によって体内の器官と繋がっているので、 全身に効果を実感できます。

足には心臓や肝臓などあらゆる内臓を はじめ、頭から足の先に至るまで全身の 器官に対応する反射区が63ヶ所ほどが あります。そのため、体にある器官に異常 が生じれば、その器官の足の反射区には 変形や変色、ゴリゴリ感などが表れます。

また、足は心臓から最も遠く、血行が悪 くなりやすい部位です。体の一番下にあ るため、老廃物もたまりやすい。高い技術 で足に刺激を与え流れを良くして温める ことで、体中の新陳代謝を促して老廃物 を排出、体の中がキレイになり各器官が 正常な働きを取り戻します。

茨木でオープン12年 本場の中国整体で

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

免疫力を高めて感染症に強い体を

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

施術後は頭がスッキリ、 むくみや冷えの改善にも 有効です。



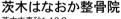
中国整体 楽楽堂 院長 李 占法 (リャンホウ) 本格的な中国整体の経験と日本 の「柔道整復師」の国家資格も 取得している実績を持つ。

慢性的な腰痛・肩こり・座骨神経痛など

南茨木エリアロコミ第1位 無痛整体で痛みやしびれを根本改善

「慢性的な腰痛や肩こりで、湿布や痛み止め が手放せない」「どこに行っても痛みが治まらない」 「朝起きた時から強い痛いや症状が」。その痛み 同院に任せてみては?状態を見極め、痛む場所だ けでなく本当の原因にまでアプローチする、きめ細 やか&オーダーメイド的な手技が特徴。骨盤を中心

に身体のバランスも整えてくれる ので、3年以上にわたる辛い痛 みや不快感も改善される。親身 な対応も評判で、遠方からの来 院者も多数。坐骨神経痛など深 刻な痛みもぜひ相談してみて。



茨木市真砂1-13-2 営/9時~12時半·15時半~21時 土曜9時~14時 水曜午後·日祝定休 駐車場あり

C072-655-1516 http://i-hanaoka.com/

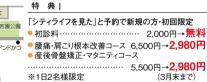




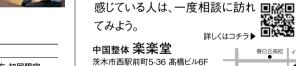




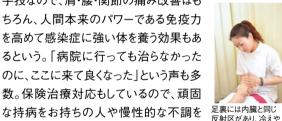








受/9時半~20時半 無休 予約優先 **€**072-623-6789 http://raku-ibaraki.jp/ JR茨木 楽楽堂 で検索



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

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90分······8,500円 ● 60分·······6,000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! (3月末まで)

坐骨神経痛、椎間板ヘルニア、脊椎管狭窄症 膝関節・むくみは漢方で根本から改善を

● 北おおさか 信用金庫

ズキズキ、チクチク、ピリピリ、重だるい等の腰・肩・膝の痛 み、しびれ、水が溜まるなどの症状は大変つらいもの。病院 では手術や薬物療法・神経根ブロック療法などが行われる 茨木薬店は女性の漢方アド の国際中医師」に バイザー戸田先生が優しく親 掲載された藤本先 がリスクを伴ったり一時的に痛みを抑える治療が行われるこ ^{身に相談にのってくれる} とが多いという。漢方では根本原因と体質に着目し、体内の「気」 国際漢方 茨木薬店 「血」「水」の滞りを改善、痛みの出にくい体質へと導く。年齢に 無休 相談/10時~18時 よる痛みには、腎の働きを良くし体を温め血行不良や冷え、それ に筋肉や骨を丈夫にし根本的に体質を改善する。身体の痛み 改善はもちろん、子宝相談、アトピー性皮膚炎、自律神経、低体 温、免疫力アップ、寝たきり予防など一度相談してみては。



高槻薬店は大阪で の国際中医師」に

茨木市真砂1-11-35(平和堂1F) **€**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

※各店予約制の為相談前に一度連絡を



TEL/FAX.06-6454-5005

[第一種動物取扱業表記]登録番号 展示/190093E 販売/190093A [家畜商免許証]登録番号 第679号

たこ焼き・回転焼・お好み焼き 洋食のいろは 榎本鮮魚店 木屋青果店 ジュエリーアンリ 八百伊食品 ik 📾 鍛冶青果店 睘 ライブキッチン がきいきハウス ひらい果実店 安さ・新鮮・便利 センター街中央 **9** ICHIBA **☎**072-685-1755 営/あさ10時~よる7時まで 毎水曜は定休

Food Net Mart

高槻市大蔵司3-14-4

茨木市元町8-1 豊中市螢池中町2-4-17 川西市見野2-24-11 石 橋 店 池田市豊島北2-4-6 片山町サンゼリア店 吹田市片山町3-32-3 ☎06-6380-6405

☎072-665-4567 **206-6843-0589 ☎**072-795-1552 ☎072-761-7777