



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。

Q 腰痛を放っておくといつかよくなりますか？

A 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

Q 足裏マッサージはどんな効果がありますか？

A 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ため、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。

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 (リセンホウ)
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

南茨木エリア口コミ第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みや症状が」。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ください。



予約はLINEからが便利!

茨木はなおか整骨院

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
☎072-655-1516
http://i-hanaoka.com/



HPはこちら



特典 |

「シティライフを見た」と予約で新規の方・初回限定
●初診料.....2,000円→**無料**
●腰痛・肩こり根本改善コース 6,500円→**2,980円**
●産後骨盤矯正・マタニティコース.....5,500円→**2,980円**
※1日2名様限定 (3月末まで)

肩こり・腰痛・五十肩・冷え症・むくみなど

茨木でオープン12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ため、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。



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。



足裏には内臓と同じ反射区があり、冷えやむくみの改善に効果的



詳しくはコチラ▶

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



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 ●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
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)

不妊漢方アドバイザー・体調不良、免疫(性細胞)など

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

ズキズキ、チクチク、ビリビリ、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」「血」「水」の滞りを改善、痛みの出にくい体質へと導く。年齢による痛みには、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ください。



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。

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

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

30種類以上の小動物にふれあえる **animal cafe fuleca**

あふれるカワイイさと「キュン」がいっぱい!

入場料 1,540円/1時間
+ワンオーダー制
(延長 770円/30分)

0~3歳は入場無料
4~12歳は880円/1時間
(延長 440円/30分)
ワンオーダー制のドリンク 550円~
フード 660円~

人懐っこい動物ばかり!一緒に写真も撮れるよ!

ボクたちともふれあえるよ!

animal cafe fuleca 小動物カフェフレカ
大阪市福島区福島7-5-7 FUKUSHIMA StoRK BLD 2F
営業時間/10:00~21:00(最終受付20:00)
パタータイム20:00~24:00 ※パタータイムは動物とのふれあいはできません。
※予約等ご来店時間のご相談はお電話ください。
※緊急事態宣言中の営業時間についてはお電話にてお問い合わせください。
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

コロッケ・トンカツ 洋食のいろは

新鮮野菜 木屋青果店

海鮮・乾物 八百伊食品

くだもの くらい果実店

おたふく

ジュエリーアンリ

お茶の 北岡園

お弁当 井当

洋服 衣料専門店

アイスクリーム 衣きいハウス

安全・新鮮・便利 センター街中央

☎072-685-1755
営/あさ10時~よる7時まで 毎水曜は定休

Food Net Mart
毎日フードネットmart 安い!

高槻店	高槻市大蔵司3-14-4	☎072-698-4130
茨木店	茨木市元町8-1	☎072-665-4567
蛸池店	豊中市蛸池中町2-4-17	☎06-6843-0589
山下店	川西市見野2-24-11	☎072-795-1552
石橋店	池田市豊北2-4-6	☎072-761-7777
片山町サンゼリア店	吹田市片山町3-32-3	☎06-6380-6405