

冷え性、肩こり、腰痛、筋肉のほぐし など



寒暖の激しいこの季節 慢性的なからだの疲れを改善

春の訪れを感じる一方で急に冷え込むことが多いこの季節。季節の変わり目は、肩こりや腰痛など慢性的な不調をより一層感じる人も多いはず。同院では、一人ひとりに合った丁寧な施術でカラダの疲れを根本から改善してくれる。イタ気持ちい「筋肉のほぐし」は、リンパや血液の流れを良くし、冷えたカラダもポカポカ。同時にカラダのゆがみも矯正してくれるので、施術後はカラダが軽くなり、バランスも良くなると評判。不調に悩んでいる人は、一度、訪れてみては。



→今のカラダの状態から日常の健康管理まで分かりやすく丁寧に教えてくれる。「カラダのことなら何でも聞いてください」と柴田先生。
初回検査料.....2,000円
施術料.....4,000円
(初回:約45分 2回目以降:約30分)
シティライフを見た予約で
初回6,000円→4,000円!
(初診料無料) (3月末まで)

トータルボディケア 芦屋

芦屋市精道町4-14
店前にPあり 完全予約制
営/9時~12時半 14時半~20時
日祝定休



0797-38-3848
http://www.totalbodycare.jp/

頭痛・眼精疲労

頭痛や眼の疲れには八分灸による「肩こり治療」が最も効果的です。頭部は大量の新鮮な血液を必要としています。通り道である首や肩は重い頭や腕を支えるため常に緊張し血流が悪くなっています。脳内血管の急激な収縮拡張が原因と言われる「片頭痛」をはじめ「緊張性頭痛」「眼精疲労」は全て肩・首・頭部の血行障害を八分灸で改善すれば数回の治療で簡単に良くなります。平成17年10月10日、日経新聞に次のような記事が掲載されました。

芦屋駅前鍼灸院

芦屋市船戸町3-25
ラインビル2F
(JR芦屋駅徒歩2分)
午前9:00~12:30
午後13:30~18:00
一回料金/4500円(一時間)
6000円(一時間半)
水・日・祝休み

0797-23-3739



アトのつかない ここち良い ハチブキキュウ 八分灸

JR芦屋駅前鍼灸院
芝本恵子

した。「東京都老人総合研究所は、鍼灸治療で脳の血流が改善する(施灸後わずか30秒で)仕組みを動物実験で解明した。」というものです。西洋医学でも認められた通り、肩や頭への施灸が血流改善に抜群の効果をおげますが、艾が八分位燃えた時に取り除く当院の八分灸は、アトも残らず、髪の毛も一本も焼けませんので、ご安心ください。

北摂ゆかり紀行

北摂人物シリーズ 43

俳人・松尾芭蕉の一番弟子で才人、大酒のみ一室井其角をひと言でいえば、こうなる。芭蕉は「草庵に梅桃あり。門人に其角風雪あり」と記して高弟と認めている。

その其角に、「けさたんと 飲め やあやめの 富田酒」という句がある。後ろからも同様に読める回文の句として有名なものだ。今日はいずれ、飲もう、節句のあやめ酒の日だから朝から高揚感がうかがえる。「あやめ」は、銘柄名であったかも知れない。今、阪急富田駅の南に「國之長」の寿酒造と清鶴酒造の蔵が残っている。当時は最盛期で、20数軒もの蔵があったそう。下り酒として江戸で人気だった。其角もブランド品の値打ちに酔っていたのだらう。そのような富田郷の繁栄を、のちにその一角で生まれ育った評論家・大宅壮子は「戸数は減少し、財政困難になりつつある我村も、明治維新以前は大富豪が多くあって、発展は目覚ましいものだった」と「青春日記」(中公文庫)の大正45年の作文の項で書いている。ちなみに大宅の家は、同じ醸造業でも醤油だったらしい。

其角は33歳の時、上方旅行中、大阪南御堂の前の花屋庵で芭蕉の臨終に立ちあつた。葬列に「わけて亡きながらを 笠にかくすや 枯尾花」と詠んだ。

また、俳諧を通じて赤穂義士の大高源吾とも知り合っていた。かなり押し詰まってきた頃、其角が「年の瀬の水の流れも人

166~1707年 江戸中期の俳人。本姓は榎本。父は近江堅田の出身で、江戸の膳所藩邸に医で仕えていたために江戸で生まれた。早熟の才子といわれ、15歳で松尾芭蕉の門に入り、のち第一の高弟に。師の臨終の場(大阪本町)に立ち会い、また井原西鶴と付き合っている。幾度か関西をたずねている。

白壁の蔵が風情がある

健康スポット

阪神で評判の

今月中塚先生に「巻き爪のお手入れ」についてお聞きしました。他にも気になる不調は、地元の健康スポットに相談してみましよう!

Question 爪が皮膚にくいこんで痛いので、深爪を繰り返してしまいます。正しい爪の切り方もよく分かりません。

Answer 自分で切るのはやめて、巻き爪は専門サロンでのお手入れをおすすめします!

深爪は良くないと分かっている、痛くてのばせないという方も多いと思います。専門サロンのお手入れなら①正しく爪をカットする②爪を正しくのばしていく③爪の形を根本から変えていくことができます。当サロンでは数種類の補正ケア方法があるので、深爪、短い爪、変形した爪にも対応しています。また補正ケアをしなくても正しい爪のカットだけで、痛みがなくなる場合もあり、予防にもなるので、我慢せず、専門サロンでの早めのお手入れをおすすめです。

Point 爪はスクエアオフにカットしましょう!
爪の形を補正し、爪の形を根本から変えていくことで再発防止になる!

先生に聞きたいことを募集します
みなさまの日常の生活で気になっている健康についての質問・疑問をお寄せください。「教えて健康」係まで info@citylife-new.com

今月の先生 ハルディンの中塚先生
フットケアのスペシャリストとして呼び声の高い中塚さん。本場ドイツ式のフットケアの専門店として、丁寧なカウンセリングと一人ひとりに合わせたお手入れに定評あり!

3周年を記念して、ドイツ式フットケアが特別価格

冬の乾燥でガサガサになってしまったかかとはもちろん、歩くたびに痛む魚の目やたこ、辛い巻き爪などの足のトラブルも、丁寧なカウンセリングと一人ひとりに合わせたお手入れで、徹底ケアしてくれる専門サロン。リピーターからは「通うたびにどんどんキレイになり、見せたくなる足になれた!」と喜びの声が多数。特に巻き爪で悩んでいる人から、「痛くないケア」が大好評。ほとんどの人が1回目で痛みから開放されて帰っていくそう!

こんな辛い巻き爪も丁寧にケアしてくれる。施術の詳細はHPをチェック。

ドイツ式フットケア&巻き爪ケア専門サロン
Jardin (ハルディン)
芦屋市茶屋之町3-19 CUR503号室
JR芦屋駅南口より徒歩3分
営/9時~18時 不定休 完全予約制
Tel.0797-38-2468
http://www.jardindin.com/

「シティライフを見た」と予約で新規の方(3月末まで)お試しフットケア(フットロックカウンセリング付).....9,450円→4,725円
巻き爪ケア(片足).....7,350円~12,600円
→3,675円~6,300円

高岸院長のそれって体にはいいの??

コレット常用していませんか? 膝痛や腰痛のときにコレットをまくことはよくあると思いますが、激痛の時に、巻く事で痛みが緩和され、骨を自力で支えられなくなってしまう。背骨が曲がることもあります。それを補おうとしたらコレットは大きくなり、最後は車椅子という可能性もあるのです。むしろお入人も施術で楽になっただけでした。ガードルなども締め付けすぎると血流が悪くなり、新陳代謝が落ちます。「寒いから」と利用しているのに逆冷えてしまいます。

リセット療法 達人整体師 院長 高岸 真智子
芦屋で治療家も多く訪れるリセット整体を営む高岸院長。月間300人以上の不調を診る達人整体師。体のあらゆる痛みやしびれを改善してくれる「ゆ〜ゆる」とした整体は、駆け込み寺のよう存在。

リセット整体 エスコート 芦屋
芦屋市大原町11-24-202
ラポルテ北館2F
営/10時~19時 不定休 要予約
tel.0797-69-897
http://www.escort-osaka.co.jp/

整体料金 初回8,000円 2回目以降6,000円