

香櫨館PRESS

今年も中も外も
バージョンアップ

美しい人は
腸内環境だって美しい

『元気 Beauty 倶楽部』
冬も健康でいるための
3カ条



ONLY
CLINIC
in KOROKAN

冬のお肌トラブル SOS!

冬は低温やけどに気をつけましょう。湯たんぼ・カイロ・電気あんかなど、直ちにやけどを負うほど熱くないものでも、長時間肌に触れていると低温やけどが起こる恐れがあり、44℃で3~6時間、50℃では2~3分間で生じます。湯たんぼやカイロを直接肌に当てない、こたつや電気カーペットで眠らないなどに心掛けて、特に疲労や飲酒で深く眠り込んでしまいそうな場合には、くれぐれも注意して下さい。

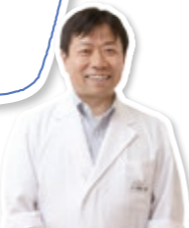


院内には、先生のお気に入りコレクションを展示!

安心のアレルギー検査なら、
お任せください!

当院では、特にアレルギー検査に重点を置いています。食物アレルギーなどの即時型アレルギー反応ではブリックテストや血液検査で、接触皮膚炎などの遅延型アレルギー反応ではパッチテストで診断を行っています。

院長・医学博士
原田 晋



〈皮膚科・アレルギー科〉
はらだ皮膚科クリニック

TEL 0798-23-4112 HP <http://harada-hifuka.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	休診日
AM 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	木曜午後、土曜午後
PM 4:00~7:00	○	○	○	×	×	×	日曜、祝日

〈マグマスパ&ヨガ・フィットネス〉アグレイア
代謝UPクーポン
溶岩浴もしくはヨガスタジオ体験クーポン! 1,500円
※初めての方お一人様1回のみ(要予約)

1/15(水)
1/17(金)
まで

〈エステティック&フットエステ、美容鍼灸〉ハーモニー・レクラン鍼灸Plus's
美容鍼灸+イオン導入コースクーポン
W洗顔+イオン導入+顔&デコルテトリートメント+鍼灸(顔・顔・腹部)→整肌
[90分] 12,150円 → 9,000円 ※初診料別途500円 ※お1人様1回のみ

1/15(水)
2/28(金)
まで

名前	TEL	名前	TEL
		住所	

新年スペシャル企画

KOROKAN - TOPICS

今年もステキなことが
たくさんありますように☆

2014年の幸運の風水

新しい年がはじまり、みなさん新たに挑戦したいこと、もっと深めたいことなど願いはさまざまあると思います。風水の力を借りながら、良い一年のスタートをきりましょう!

2014年は
こんな年

2014年は学業や活動、成長力を司る四緑木星が
影響力を強める年ですので、学問や仕事に関する運気が伸びゆきます。
スキルアップに向けた資格の学習にもよく、
未来に向けての準備や発展に大きなパワーをくれる年となるでしょう。



恋愛運

恋を实らせたい...、良い出会いが欲しい...と恋愛に悩むあなたは、
北の方位にピンクの花と花瓶を置けば成就の兆しが!



仕事運

今年とはくに仕事をがんばりたいと思っているあなたは、
リビングや職場の南の方位に、素敵ナグラスを置いて水栽培
の植物を育てると仕事の運気アップにつながります。



家庭運

今年も家族仲良しが一番です!
家の中央の照明を明るめにする、家族の会話を弾ませる効果が。



対人運

日常生活でも仕事関係でも対人運は良くしたい!
西南に金色の折り紙で折った船を置くとよい助けが。



金銭運

収入や貯金を増やしたいときは、
西の方位にお金を入れた金属製の貯金箱が小物入れを
置くと金銭運がアップします。

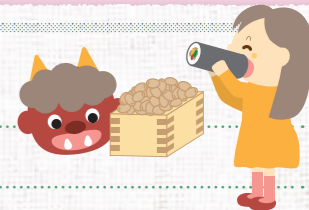
[監修/風水鑑定師 あーりん]
香港で風水事情を学び、風水鑑定師として活躍中。
カラーコーディネーター資格取得。
個人風水鑑定や出張鑑定、セミナーなども行う。

今さら
聞けない

暮らしのまめ知識

今月テーマ

1年の無病息災を願う風習“節分”



ご存知でした? 節分が2月3日の訳

そもそも節分とは、季節の変わり目である立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、年に4回ありました。しかし立春は「春のはじまり」であり、その前日が「冬の終わり」となることから、「1年の初まりに邪気を払う」考え方が重要視され、いつしか節分といえは2月3日の行事となりました。

病気知らずの1年を願って食べる福豆

豆まき用の豆は「福豆」とよばれ、煎り豆を用います。それは、また後に豆から芽が出ると不吉であること、「煎る」は「(鬼を) 射る」に通じることからと言われています。豆まきが終われば、1年間健康でいられるようにとの願いを込め、自分の年齢の数、もしくは年齢より1つ多くその福豆を食べます。

節分にかかせない豆まきのはじまり

豆をまく習慣は、古来中国の悪鬼や厄神を追い払う儀式「追儺(ついな)」の中の1つがはじまりとされています。地域によってことなりますが、豆をまく際の「鬼は外、福は内」という口上は「幸福をもたらす福の神は家の中へ、災いをもたらす鬼は家の外へ」という意味があります。

恵方巻の食べ方

恵方巻とは、節分の日に、巻き寿司を1本そのまま、その年の恵方(縁起のよい方角)を向いて食べると、その年は災いから身を守ることができるという風習です。「縁を切らない」「福を巻き込む」などの意味から切らずに丸かぶりするのですが、食べ終わるまではしゃべってはいけないというルールがあるのでご注意を。

発行 阪神電気鉄道株式会社 不動産事業本部 開発営業室 〒530-0001 大阪市北区梅田1丁目12番39号 TEL:06-4796-4095

香櫨館
Beauty・Health・Antiaging KOROKAN
阪神香櫨園駅 降りてすぐ
<http://korokan-h.jp/>



香櫨園 駐車サービスのご案内

西駐車場:13台、東駐車場:14台

8時~22時	2時間無料	2時間を超えた分は、60分200円
22時~8時	60分100円	

※1日2施設までサービス対象=2施設利用で最大4時間無料

今年は中も外もバージョンアップ!

年も明け、新しい年が始まりました。
内面的にも外的にもさらに磨きをかけることで、新たな自分の魅力を発見しませんか。

“すっぴんモテ肌” お肌の浸透力が勝負!

毎日のお手入れは皮脂汚れ・古い角質をきっちり落としておくのが原則! イオン美容液を浸透させ、肌内部のケアを取り入れましょう! シミたるみなどのケア・保湿力もUPさせ、若くみずみずしいお肌が保てます。全国でもまだ数少ない美容鍼灸で、ボディのリンパや血液の流れを整えることにより、一層効果的になります。肌のトーンが明るくなることで、よりクリアな肌へと導きすっぴんモテ肌へ。



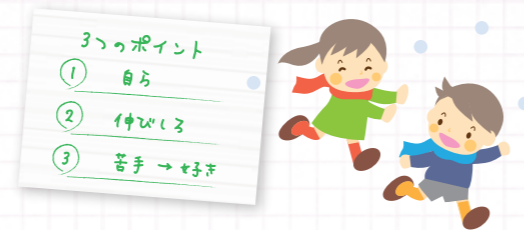
エステティシャン:
谷崎さん

〈エステティック&フットエステ、美容鍼灸〉
ハーモニー・レクラン鍼灸Plus's

TEL 0798-22-7303 HP <http://harmony-rf.com>
営業時間 平日・土日祝 / AM9:30~PM7:00
定休日 木曜

「弱み」を「強み」に 変える3か条

少し苦手だなと思う事、大人にだってありますよね。食べ物の好き嫌いや人前で話をする事etc…。もちろん子どもにだって得意・不得意があります。「うちの子、〇〇だからダメで…」ではなく、自ら挑戦しようとしている時期に励ますのが大人の役割です。苦手としている事は、これから成長する伸びしろとして、温かく見守り・必要な時に手を添えて欲しいと願います。何年か経った後、苦手だった時が懐かしくなる程、夢中になり苦手から好きになっている事もあるかもしれませんね。



〈許可保育園〉
めばえの子保育園 園長: 大本 悦子

TEL 0798-22-1666
開園時間 平日・土曜 / AM7:30~PM7:00
休園日 日曜・祝日・12/29~1/3
入園定員 30人
入園年齢 6ヶ月~2歳児

美しい人は 腸内環境だって美しい

腸内環境の悪化は便秘だけでなく、肥満、肌荒れ、疲労など体調不調の原因にもなります。腸の役割は栄養素を食物から吸収し、老廃物を排出することです。その働きが低下すると必要な栄養素が吸収されなかったり、便秘になって老廃物が腸内で腐敗し、毒素が生成されたりします。また、腸内環境の悪化は免疫力にも大きな影響を与えます。



薬剤師:
三島 永二郎

アーク薬局

TEL 0798-33-1193
営業時間 AM9:30~PM1:30 / PM3:00~7:00
定休日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

プロ推奨! 腸内環境を整えるおすすめ食べ物

腸内環境は、腸内細菌である善玉菌と悪玉菌のバランスで決まります。善玉菌を増やし腸内環境を整えるためにも以下の食べ物を多く摂取するよう心がけましょう。

- 植物性食品 大豆製品、野菜、果物 など
- 発酵食品 納豆、チーズ、ヨーグルト など
- 食物繊維 野菜や海藻、こんにゃく など



冬も健康でいるための 3か条

厳しい寒さは、体調を崩す要因の一つ。正しい知識を上手に活用して、元気に冬を乗り切りましょう。



基礎代謝UPで 冷えないカラダへ

「冷え」とは、内臓温度の低下が原因とも言われ、内臓温度が低くなると、基礎代謝も落ち、あらゆる体の不調を引き起こします。冷えを改善するには、保温・食事・運動が大切。アグレイアの溶岩浴やスタジオ、サーキットトレーニングでは、基礎代謝の上昇や体幹の強化等、代謝UPに効果的で日頃の生活に取り入れられやすいプログラムが豊富です。冷えの自覚がある方もない方も、早速実践して冬を乗り切りましょう。

冷えを改善するだけで
いいことが
たくさんありますよ。

スタッフ:
沼田さん



〈マグマスパ&ヨガ・フィットネス〉
アグレイア

TEL 0798-38-5715 HP <http://aglaia-yoga.jp/>
営業時間 平日 / AM10:00~PM10:00 土 / AM10:00~PM8:30
日祝 / AM10:00~PM 6:30
定休日 夏期休暇・年末年始

その歯痛、 蓄膿症の可能性も

毎日、寒い日が続きますね。みなさん、風邪などひいていませんか。特に冬にみられる症状で、歯が痛く虫歯かなと思っていたら実は鼻の炎症である蓄膿症ということがあります。歯の奥が痛いのにも、虫歯も見当たらず鼻水をよく出す、鼻が詰まっているという方は、注意してみてくださいね。

今年も毎日の歯磨き
がんばりましょう

院長:
中川 善夫



〈歯科・歯科口腔外科・小児歯科〉
なかがわ歯科クリニック

TEL 0798-34-5207 HP <http://www.yoshio-nakagawa.com>
診療時間 月 火 水 木 金 土 休診日
AM9:30~PM1:00 ○ ○ ○ ○ ○ ☆ 水曜午後・土曜午後
PM 2:30~7:00 ○ ○ × ○ ○ × 日曜・祝日
予約制(初診は随時受け付けております) ☆PM2:30まで



毎日の食事で寒さにも 負けない健康作り

寒さに負けない体をつくるためには、1日3食を欠かさず食べることが基本です。中でもポイントは朝食です! 朝食を食べると、噛むことや食べたものを消化吸収するために内臓が動きだし、体は中からあたためられます。そして、食べたものからも熱が生み出されます。気温も体温も下がっている朝にしっかりと食べることはとても重要です。子どもたちに「朝食は食べて当たり前!」そんな食習慣をつけてあげましょう。

寒い冬こそ、
朝食をしっかり!

院長:
清水 俊男



〈小児科・循環器小児科〉
しみずこどもクリニック

TEL 0798-35-1001 HP <http://www.shimizu.com>
診療時間 月 火 水 木 金 土 休診日
AM 9:30~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 木曜午後・土曜午後
PM 2:00~3:30 ※ ※ ※ × ※ × 日曜・祝日
PM 4:00~7:00 ○ ○ ○ × ○ × ※ 予約制にて予防接種・乳児健診・心臓検診を行います