お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

2020 2月号

施術室優しい手の機関紙「お元気ですか？」は、毎月１日発行です。
優しい手の店頭でお渡しするほか、東順子の各種講座でも配布しています。
ホームページからもダウンロードできます。 yasashiite.online

発行：NPO 法人
日本セラピー普及会
代表　東　順子
美里町桜木町 60－1
TEL　0229-32－5473

いつもご利用いただきありがとうございます

地域情報サイト
エブリーおおさき掲載中！
every-osaki.com

お知らせ

ボランティアセラピスト養成講座

震災の翌年からスタートした「一万人の優しい手プロジェクト」ボランティアセラピスト養成講座が、今年も３月に開講します。フットとハンドのマッサージができるセラピストを８時間かけて、「無料で」養成するというものです。共催団体は登米市のボランティア団体「足もみた～い」。この団体は、スタートしたのが 12 年前で、施術室優しい手開店とほぼ同じ頃。初めは登米市社協主催の養成講座だったのですが、2012 年からはこのプロジェクトを活用してくださって、私どもと共同開催の形で毎年多くのセラピストを育てています。
「足もみた～い」の講座の時は、スペシャルバージョンで、２日間で 10 時間に延長しています。
この団体、12 年間の卒業生が講座があると集まって練習をするのです。まるで同窓会です。
今年も楽しみです。
あなたも仲間に入りませんか？登米市以外の方も大丈夫です。（最終ページに詳細があります）
　2020 年２月

施術室　優しい手
代表　　東　順子
店長　　吉目木　幸治
セラピスト　　男澤　静江

心を開くハンドセラピスト養成講座（4 時間）

好評につき 2 期生を募集します。

ハンドマッサージは傾聴の技術。体のセラピストだけでなく、カウンセラーさん、理・美容師さん、介護士さん、教職員の皆さんなどにおすすめです。

日　程	内　容
２月 22 日(土) ２月 29 日(土) 各 13：00～ 15：00	・手～腕～肩の範囲のマッサージ ・手や爪のお手入れ方法 ・手～肩に起きる症状の知識と対処 癒し効果の高いマッサージを覚えていただきます。 ４時間履修で修了証を発行します。

会場　施術室優しい手２階教室
定員　６名（できるだけペアでご参加ください）
費用　5,500 円（税込）
教材費　1,320 円（税込）
　　テキスト、マッサージクリーム、
　爪みがき・爪ヤスリセット、パック用手袋　他
申込締切　２月 15 日（土）

新講座　伝わる言葉のセラピスト養成講座

最終ページをご覧ください。

佐藤 春美 先生のアロマヨガ
3 月までお休みです。

健康サークル　野ばらの会

毎月　第２・４水曜日　13：30～15：00
会場　**美里町本小牛田コミュニティーセンター**
会費　１か月 1,000 円（第２水曜日に集金）
講師　東　順子
ストレッチと筋トレが中心のプログラムで、強くしなやかな身体を作ります。肩こり、腰痛、膝の痛み、高血圧、　高血糖、高コレステロールなどでお困りのかたにおすすめです。減量が難しい方も是非どうぞ。セルフマッサージも覚えられます。
２月 12 日(水)「筋トレとストレッチ～体幹を鍛える」
普段あまり意識しないインナーマッスルを鍛えます。
２月 26 日(水)「筋トレとストレッチ～肩こりの筋肉」
首周りの複雑な筋肉群を上手に刺激。顎もすっきり。
※町外の方でも参加できます(初回に会員登録)
　詳しいスケジュール表を差し上げています。

健康サークル　ワーク＆メンテの会

毎月　第２・４水曜日　9：30～11：00
会場　**美里町北浦コミュニティーセンター**
会費　１回 500 円　講師　東　順子
ストレッチ、筋トレ、ウォーキング、姿勢の改善で、腰痛や肩こりが改善。体型もどんどん良くなると好評です。
足マッサージのやり方も覚えられます。
２月 12 日（水）「首こり肩こり改善集中レッスン」
眼精疲労／首こり・頭痛対策。
２月26 日（水）「声と呼吸のトレーニング」
お腹から声を出してみよう。
町外の方でも参加できます。（初回に会員登録）

訪問施術、車での送迎を承ります。詳しくはスタッフにご相談ください。

2020年

2月

大切なのはお尻です

胸よりお尻…豊かなバストは女性のチャームポイントですが、アメリカではむしろ「お尻」が注目されるそうです。なぜかというと、「おっぱい」は生まれ持ったものですが、「お尻」は努力の結晶だから。努力で誰でも美しくなれる、美しいお尻はまさに、アメリカンドリームなんだそうです。

バストに劣等感を持ち続けてきた筆者も、その意見に大賛成です。しかも、健康面から考えても、大切なのは「お尻」です。そしてこれは、男性も女性も、大人も子どもも、すべての人の健康に重要な要素です。
今回は「お尻」を考えてみましょう。

腰痛の人はみんなお尻がぺそぺそ…

マッサージ屋さんを長年やってきて、数えきれないほど多くの「腰痛」のお客様の体を触らせていただきました。ベッドにうつぶせ状態で、体の後ろ側全体の筋肉を確認しながら揉みほぐしていくのですが、一つだけ確信を持って言えることがあります。

「腰痛の人はみんなお尻の筋肉がぺそぺそ」
～例外はアスリートの使い過ぎ腰痛のみ～

ぺそぺそとはどういう状態かというと、筋肉がゆるんで、押しても跳ね返りがない状態です。
なぜそうなるか推測すると、①運動不足②立った姿勢が前傾・ねこ背③膝を曲げて歩いている④大股開きで座っている⑤何かに寄りかかって座っている…などです。
お尻の筋肉が劣化すると、疲れやすくなり、長時間歩けません。長時間立つことも疲れるので、すぐに座りたくなります。骨盤を支える力が弱いので、骨盤の位置がズレやすく、その結果坐骨神経痛になります。
同時に、骨盤が開くことで太りやすくなり、下腹部が出てきます。骨盤底筋もゆるんでくることが多いので、尿漏れなども心配です。

後姿の写真を撮ろう…動画のほうがもっとわかります。自分の後ろ姿と歩き方を一度は見てみましょう。東順子のウォーキングレッスンでも、３回以上のシリーズで実施する場合は後姿の写真を撮ります。下の写真は左から１回目⇒2 回目⇒3 回目です。2 週間に１回レッスンをしました。姿勢がよくなり、お尻が締まってきているのがわかると思います。

お尻の筋肉を鍛えよう…基本は姿勢です。

体をしっかり「立てる」これだけで、お尻は締まるような構造になっています。お猿さんのようにお尻を後ろに突き出すと、お尻はどんどんたるみます。
右の写真のように、壁の前に立ち、後頭部、左右の肩甲骨、お尻、ふくらはぎ、かかとの５か所が壁についているのが正しい姿勢。
椅子に腰かけた時は、両足の膝とかかとをくっつけ、肛門を締めます。
歩くときは後ろ足で蹴って進みます。
意識するだけで体型が変わります。

後ろに「蹴る」運動を１分間…お尻の「ほっぺ」を構成する大臀筋や中臀筋を鍛えるのは、ひとことでいえば、「後ろに蹴る運動（バックキック）」です。立ってする方法と、床でする方法をご紹介します。いずれも１分程度継続しましょう。

お尻を鍛えると…まずは圧倒的に疲れにくくなります。立つ、歩く、階段を上る、などの動作で、お尻をきちんと使うことを覚えると、疲れません。

ふくらはぎや、ふとももの前側の筋肉がパンパンになる人は、お尻を使っていません。お尻トレーニングをしながら、動作の時にお尻を意識することも大切。
腰痛の人も、膝が痛い人も、お尻の筋肉が弱っています。お尻を鍛えると、疲れにくいので、作業に集中できるようになります。仕事の能率を上げるにも、実は筋肉を作る必要があるのです。

お尻が大きくなる？…ふつうは小さくなりますが、かなり鍛えれば大きくなります。でも、筋肉がなくてお尻が大きい人と、筋肉があってお尻が大きい人とでは、形が全然違います。筋肉がない人の場合、お尻が下ったり、横に広がったりしています。お尻とふとももの境目があいまいになり、短足になります。

筋肉がある人の場合は、筋肉がお尻をグッと持ち上げますから、大きくても引き締まって見えます。お尻が持ち上がった分、脚が長くなり、スタイルが全然違って見えます。動きのキレも良くなります。
私たちが「あのひと若々しいわね」というとき、どこを見ているかというと、顔よりも後姿と動きです。
顔など人体の前側をジロジロ見るのは勇気がいりますが、後ろ側は安心してじっくり見ているのです。
つまり、お尻の若さは見た目の若さであり、体全体の若さと直結ということです。長生きするご予定の方は、是非！お尻を鍛えましょう。

自分の健康は自分で守る　私達は、フットセラピーを基本的な健康法と考えています。それは、何よりもまず安全だからです。首や背中は非常にデリケートな部分で、高度な熟練が必要です。でも、足は、脳や内臓といった体の重要な部分からもっとも遠いところにあって、しかも大変丈夫なところです。その割りには即効性があり、多くの全身的な健康効果が期待できます。ですから、私達は「自分でできる健康法」として、フットセラピーを広めたいと思っています。

優しい手は医療保険はききません。私達がやっているのは、医療ではありませんので、もちろん医療保険の対象ではありません。私達が心から願っているのは、人々ができるだけ医療のお世話にならないようにということです。

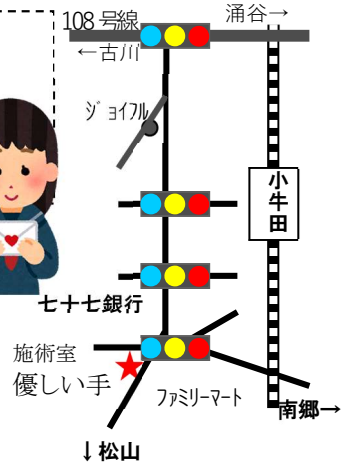
　医療保険はみんなで働いて、みんなで支払ったお金です。本当に困った人がいつでもこの制度によって救われるように、私達はできる限りの努力を「自分の心と体の健康のために」行う必要があると思います。

優しい手のセラピーメニュー

足湯　300 円(税込 330 円)

足 30 分コース	2,000 円 税込 2,200 円	足裏～膝上までの本格的なリフレクソロジー（反射療法）。むやみに痛くしませんので安心です。時間延長は 15 分 1,000 円
部分コース ①手～肩 15 分 ②背中～腰 15 分 ③頭～首 15 分	各 1,000 円 税込 1,100 円	①腱鞘炎や手の使いすぎに効果的②腰痛、坐骨神経痛、全身の疲れに。骨盤のゆがみがあればその場で矯正します。③首周りのオイルマッサージは即効性抜群です。肩こり、頭痛、目の疲れにも効果的。組み合わせ自由。時間延長は 15 分 1,000 円。
全身フルコース (75 分)	4,500 円 税込 4,950 円	足湯＋足 30 分＋部分コース（①＋②＋③）　5,300 円のところ 800 円お得！極楽ですよ！背中～腰で骨盤矯正もやります。
ゆったりコース (60 分)	3,500 円 税込 3,850 円	足湯＋足 30 分＋部分コース（①～③の中から２つ）4,300 円のところ 800 円お得！背中～腰で骨盤矯正もやります。
骨盤矯正コース (60 分)	3,000 円 税込 3,300 円	足湯＋足 30 分＋②背中～腰　3,300 円のところ３00 円お得！
冷えとりコース （60 分）	3,500 円 税込 3,850 円	温まり効果の高いスペシャル足湯＋足の冷え取りマッサージ 45 分。 温熱パックでお腹や背中を温めながらのマッサージで、冷えもむくみも改善します。
むくみケアコース (60 分)	3,000 円 税込 3,300 円	足湯＋足 45 分　足裏から太腿までしっかり揉みます。3,300 円のところ 300 円お得！
スペシャルむくみケア（75 分）	3,500 円 税込 3,850 円	足湯＋足 45 分＋うつぶせでふくらはぎ集中ケア 15 分 むくみの除去に効果を発揮します。
巻き爪矯正 ４週間に１度貼り替え	１本１回 3,000 円 税込 3,300 円	安全なＢ／Ｓブレイス法。施術の痛みはありません。貼っているだけで巻爪の痛みから解放されます。切りにくい爪の成形も一緒にやります。
小顔ケア（10 分）	1,000 円 税込 1,100 円	顔のリンパを強力に流しますので、その場ではっきり効果がわかります。
角質除去 タコ・ウオノメ除去	15 分 1,000 円 税込 1,100 円	かかとなどの厚い角質や、大きなタコやウオノメの芯もその場で除去できます。安全な施術ですので、痛みは全くありません。大きさや数によって、時間がかかることもあります。時間延長は 15 分 1,000 円
アイ･マッサージ	15 分 1,000 円 税込 1,100 円	眼精疲労、ドライアイにもおすすめ。目の周りのリンパ流し、ツボ押しなどに、温かい蒸しタオルによる温熱効果で短時間で目がすっきりします。
筋トレ 個人レッスン	30 分 2,000 円 税込 2,200 円	姿勢や O 脚、骨盤の歪みなど、筋肉に関係する困った症状を自分で解決する筋トレの方法をご指導します。

大切な人へのプレゼント
優しい手の施術券
という方法もあります。
お好きな金額でお作りします。



施術室　優しい手　は年中無休

営業時間　**9:00～20:00（最終受付 19:00）**
ご予約のお客様が優先となります。

TEL/FAX: 0229(32)5473
URL http://www.yasashiite.online
e-mail　therapy2@wit.ocn.ne.jp

※衣服を着たままで施術を受けられます（楽な服装でおいでください）。
※高額なチケットや健康器具、健康食品などの販売はおこなっておりません。お支払いは一回ごとです。

優しい手の
ホームページ

講座とイベント（施術室優しい手２階）
お申込みお問合せは優しい手（32-5473）

まちかどホール

施術室優しい手の２階「まちかどホール」は少人数の講座や会合にお使いいただくことができます。使用料は無料です。（ただし、１階がセラピールームなので、大きな音のする催しものはお断りすることがあります）

出張講座も承っております。詳しい資料をご請求ください

講座名・講師	内容	日時	費用
アロマ・ヨーガ 講師　佐藤　春美	**1～3 月はお休みです。**		１回おひとり 1,000 円
自分でできる 小顔レッスン 講師：吉目木（よしめき）　幸治（こうじ）	今話題のリンパマッサージで劇的小顔を実現！シンプルで効果の高い「優しい手オリジナルメソッド」ですので、誰でも１時間でマスター。	**１回１時間です** **ご希望の日程をご予約下さい。**	受講料　2,200 円（１回） 教材費　1,100 円 （マッサージオイル他） ※教材費は初回のみ。
フットセラピー *プロ養成講座* 講師 東 順子	フットセラピストとして開業できるレベルまで責任指導。施術の技術はもちろん、健康アドバイスのできるセラピストを目指します。卒業後の支援体制あります。	**詳細問合せ下さい** **※ボランティアセラピスト養成講座（8H）修了者は「基礎コース」が免除されます。**	基礎コース 8 時間終了後 標準 30 時間 228,900 円 支援システム実施中！ パンフレット差し上げます。
東 順子の *個人レッスン*	**施術で解決できない不調や減量は、姿勢矯正、筋トレ、ストレッチが必要** 個人に合わせたレッスンで対応します。忙しい方、おおぜいのレッスンが苦手な方におすすめです。	**予約制個人指導** **１回～継続も可** **ご相談ください**	**30 分　2,200 円** **60 分　3,850 円** （教材・税込） 状態やご希望に合わせてご指導します。
東 順子の *筋トレ教室*　好評	**毎週土曜日 10 時から１時間、** 東順子と筋トレしましょう。継続は力！週１回の運動習慣をとり入れてください。きっといいことありますよ。	**原則　毎週土曜日** **10:00～11:00**	**１か月４回　2,000 円(税込)** **おためし１回　500 円(税込)** **第１土曜日に集金** **楽な服装でおいでください。**

新講座　伝わる言葉のセラピスト養成講座

無理に大きな声を出さなくても、言葉は伝わります。
口の開け方、話すスピード、間のとり方などを練習すると、会話やスピーチが格段に楽になります。傾聴の基本もマスター。
接客業のみなさん、介護士さん、看護師さん、教職員の皆さん、就職準備中の皆さんにおすすめです。

日時　２月 16 日（日）23 日（日）
　　各日　10：00～12：00　（全部で４時間）
申込締切　２月９日（日）
会場　施術室優しい手　２階教室
費用　5,500 円（受講料・教材費・消費税込）
修了証発行　４時間全て履修の方
お持ちいただくもの　筆記用具、飲み物

一万人の優しい手プロジェクト～ボランティアセラピスト養成講座（10 時間）

日程・会場	講座内容	受講資格、費用、持ち物
３月 17 日（火） ３月 19 日（木） 10：00～16：00 合計 10 時間 登米市社会福祉協議会米山支所	マッサージの基礎知識 ハンドマッサージ（自分の手、相手の手） フットマッサージ（自分の足、相手の足） 自分と家族の健康管理ができるようになり、希望者はボランティア活動に参加することができます。	手が使える人ならどなたでも。 登米市以外の方も参加できます。 **受講料、教材費　無料** ご持参いただくもの フェイスタオル１枚、飲み物、膝上まで出せる楽な服装で

お申込み・お問い合わせ　登米市社会福祉協議会　**0220-21-6310**

または、施術室優しい手 **0229-32-5473**

HP に詳しい記事があります。 https://www.yasashiite.online **「美里町　優しい手」で検索**

施術室優しい手の LINE 登録
⇒その場で使える施術料 20%OFF クーポン
⇒ときどきお得なクーポンプレゼント
⇒講座やイベントの情報をいち早くお知らせ