お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

2020 11月号

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

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。

https://yasashiite.online

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

足の反射区勉強会をやります。

施術室優しい手は、11 月 25 日で開業 13 年になります。本当に多くの皆様方に支えていただいて、大震災にも負けず、コロナ禍もなんとか頑張っています。

東順子のもともとの専門が、足の反射療法（リフレクソロジー）なので、当店のホームページを検索してくださる方も、「足つぼ」という言葉で探す方が圧倒的に多いようです。それほど、多くの方が足つぼにご興味があるということだと思います。

実際には「ツボ」ではなく「反射区」ですが、ひとつひとつの位置と意味を知っていると、意外な時にとても役立ちます。例えば頭痛の時、歯が痛いとき、急に声が出なくなったとき、咳が止まらないとき、など、不思議な効果を発揮します。

最近体操の先生になってしまった東順子ですが、原点に戻って足の反射区に特化した勉強会をやってみようと思います。12 月 19 日（土）です。オンライン配信や録画配信もやります。
詳しくは最終ページをご覧ください。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

2020 年 11 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

健康サークル　野ばらの会

毎月　第２・４水曜日　13：30〜15：00
11 月 11 日（水）ストレッチの基本（動的ストレッチ）
動きながら効果的に筋肉をほぐします。
11 月 25 日（水）正しい姿勢をマスター
きれいな体型はきれいな姿勢から

窓を開け、受講生同士の間隔を十分にとるなど、感染予防に留意しながら無理のない運動をしています。
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

満席キャンセル待ち

新講座　ボディスキャン・からだの瞑想

ストレッチと筋トレの後、静かに横たわり、呼吸とともに体中のストレスを抜いていきます。不思議に気持ちよい健康瞑想をお試しください。
日時　11 月 29 日（日）10：00〜11：30
場所　優しい手２階教室　**定員** ７名
費用　おひとり 1,000 円（税込）
持ち物　バスタオル（保温用）、飲み物
※運動不足でストレスが多い方におすすめです。

佐藤春美先生のアロマヨガ

11 月 15 日(日)　11:00〜12:30
今月のテーマ「冷えに強いカラダを作る」
気温がぐっと下がり、冬の訪れを感じる 11 月。
熱を生みだす筋肉を作る、体をゆるめて温める、このふたつに効果のあるヨガをぜひお試しください。初めての方もお気軽に。
受講料：（1 回）1,000 円　楽な服装で。
会場　施術室優しい手２階教室

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
11 月 11 日（水）ストレッチを覚えよう
コリや痛みが意外にとれてケガ予防
11 月 25 日（水）姿勢の基本をしっかりマスター
座位・立位・歩きの姿勢・姿勢を作る筋トレ

窓を開け、受講生同士の間隔を十分にとるなど、感染予防に留意しながら無理のない運動をしています。
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
※ヨガマットと運動靴（上履き）をお持ちください
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。
詳しいスケジュール表を差し上げます。
密を避けるため定員を制限しております。

あと 2〜3 名可能

町内に限り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。感染予防のため訪問施術はおこなっておりません。

2020年 11月 メリハリウォーキング

漫然と「１万歩」はやめよう

…「健康のために１日１万歩」といいますが、本当に健康改善効果があるのか、最近疑問の声が上がっています。試しに、「1 日 1 万歩」という言葉でネット検索してみますと、上位 10 件のうち９件は否定的な見出しで、１件だけ肯定的な見出しでした。この肯定派のサイトを開けてみましたら、「日本万歩クラブ」という一般財団法人でした。1965 年に「健康のために１日１万歩」を提唱した団体で、どうやらここが「1 日 1 万歩」の発信源のようです。11 位以下も、ほとんどが「1 日 1 万歩」に否定的です。

万歩計をつけて、「まだ８千歩だ…」とか真剣に取り組んでいる方には申し訳ありませんが、筆者もまた以前から、「どうかなぁ～」と思っていました。

１万歩といっても、生活の中でちょっとトイレに行くのも歩数にカウントされているわけですし、ちょこまか歩き、のんびり歩きもカウントですから、運動量を歩数で測るのは無理だと思うのです。しっかり歩きで歩幅を大きくとると、歩数は逆に少なくなります。でも運動量は上がるという矛盾があります。

もちろん、歩くことの健康効果を否定するわけではありません。歩き方の問題です。

筋トレウォーキング

…そこで、能勢博（のせひろし）さんという、お医者さんで信州大学の教授、スポーツ医学の専門家が提唱している「筋トレウォーキング」をご紹介します。大雑把に言えば、３分間頑張って歩き、３分間はのんびり歩くの合計６分間を１セットで、１日５セット、つまり３０分でいいのです。しかも毎日でなくても、週の半分以上できれば OK です。週１回にまとめてもいいのです。実際に「続くかどうか」というのも大切な問題で、能勢先生もかつて２千人ぐらいの人に「１日１万歩」をお願いしたのですが、続いた人は半分以下で、思ったほどの効果が上がらなかったのだそうです。　でも、３分だけ頑張るウォーキングは、継続できる人が多く、しっかりと筋力・持久力の上昇効果が実証されたそうです。

必要なのは筋力・持久力

…私たちが生きていくために必要なエネルギーは、「筋力」と「持久力」です。筋力は瞬発力（パワー）で、持久力は運動を続ける力（スタミナ）です。これを作るのが筋肉です。筋力は「速筋」といって、筋トレで作られる筋肉。持久力は「遅筋」といって、有酸素運動で作られる筋肉です。体のあらゆる器官は加齢とともに老化しますが、唯一筋肉だけは、年齢にかかわりなく鍛えれば鍛えるほど、量を増やし若返ります。その筋肉を作るのに最適なのが筋トレウォーキング、ということです。

しっかり歩き3分間

…腕を大きく振ると、速く歩けます。特に後ろに引くことを意識すると、足が前に出ます。３分間で息が上がり、汗ばむくらいの速度です。できるだけタイマーを使いましょう。

ゆっくり歩き3分間

…腕をおろし、呼吸を整えながらゆっくりマイペースで歩きます。その場足踏みでも大丈夫です。このゆっくり歩きをすることで、筋肉にたまった乳酸が流れ、筋肉痛を軽減する効果があるそうです。

しっかり歩き3分間
ゆっくり歩き3分間
交互に5セット
合計30分
週 3～4 回

能勢博／著
「筋トレ」ウォーキング
青春出版社／刊
より引用しました。

続けることが大切

…１週間に120分できなくても、続けることが大切です。膝が痛いとき、腰が痛いときも、完全にやめてしまわずに、歩く時間を短くしたり、速度を遅くしたり工夫しながら歩き続けたほうがいいそうです。最近多くなっている背柱管狭窄症も、手術より運動をすすめるお医者さんが増えています。安静は百害あって一利なし。一度失った筋肉を作り直すのは可能ですが、時間がかかります。

東順子の筋トレ教室でも、筋肉を作る歩き方の指導をしています。

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の対象外です。
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。

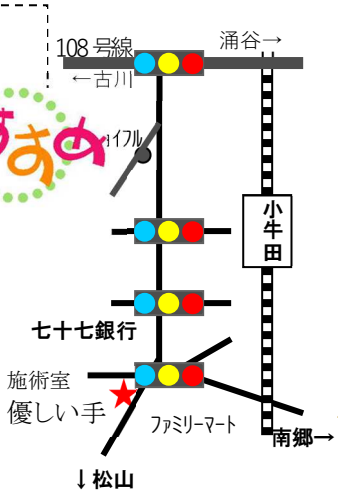
優しい手のセラピーメニュー

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。

おすすめ



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）

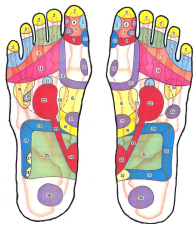
出張講座も承っております。詳しい資料をご請求ください

講座名・講師	内容	日時	費用
アロマ・ヨーガ 講師　佐藤　春美	**今月のテーマ「冷えに強いカラダを作る」** 気温がぐっと下がり、冬の訪れを感じる11月。熱を生みだす筋肉を作る、体をゆるめて温める、このふたつに効果のあるヨガをぜひお試しください。	**11月15日(日)** **11:00～12:30**	１回おひとり 1,000円 楽な服装で ヨガマットお貸しします。
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！
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。	**施術と同様ご予約ください。個人指導です。** **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** **満席キャンセル待ち**	**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。**

ウェブサイト「からだの教室」公開中
東順子の講座に特化したホームページ
https://www.bodylabo.org
に「からだの教室」を開講中です。

筋トレ、マッサージ、身体のお手入れなど、さまざまなテーマで無料公開していますので、生活の中の身体づくりにご活用ください。印刷もできます。

東順子の「足の反射区勉強会」vol.1　会場+オンライン+録画配信



私たちの足にもともと備わっている**「反射区」**という機能をご存じの方は意外に少ないと思います。施術室優しい手の足マッサージは、この反射区のしくみをフルに活用した全身活性マッサージですが、施術中にご説明することはできません。
一つ一つの反射区については、従来プロ養成コースでお教えしてきましたが、マッサージの実技中心で、修了に30時間もかかります。実技は覚えなくてもいいから反射区だけ覚えたいという方向けに勉強会を開催します。足の読み方もわかるようになります。
日時　12月19日(土)16:00～18:00
会場参加　施術室優しい手２階教室　（定員７名）参加費　2,000円(税込)
オンライン参加　zoomを使用します。（定員30名）　参加費　1,500円(税込)
録画配信　後日URLをお送りします(2週間視聴可能)。配信料　1,500円(税込)
テキスト（ご希望の方のみ事前にお申し込みください）「足を読む」3,850円（税込）

お申込み https://www.yasashiite.online　⇒「反射区勉強会」詳しいチラシもあります。

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