お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

7月号 2021

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。

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

感染防止に留意しながら営業しております。

地域情報サイト
エブリーおおさき掲載中！
every-osaki.com

https://yasashiite.online

お知らせ

2020 日本の医療費が減少！死亡者も減少…

昨年の国民医療費の概算が発表され、史上初めて減少したことがわかりました。コロナ禍の「おかげ」といっては不謹慎でしょうが。原因は、①感染予防対策をとったためにあらゆる感染症が激減した②マスク着用のため花粉症が減り耳鼻咽喉科の受診が減った③不要不急の外出を控えた結果、医療機関に行く回数が減った、などが考えらえます。かといって、短期的には、特に日本人の健康状態が悪化しているようでもありません。むしろ死亡者は減っています。こちらも、11 年ぶりの減少です。それまでは、高齢化を反映して年平均 2 万人ぐらいずつ増えていたのですが、2020 年は逆に１万人近く減少しました。

この現象に対しては、さまざまな方向から論評されていますが、いずれにしても私たちは医療について、このコロナ禍から学ぶことが多いと思います。

私どもの立場として心配なのは、外出自粛やリモートワークによって、運動不足の人がますます増えていることです。日本人の寿命はさらに伸びるのでしょうが、要介護の状態での長生きにならないように、運動のお手伝いをしていきたいと思っています。

2021 年７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

修了証発行

ハンドマッサージで癒す
傾聴セラピスト養成講座　4 時間

ハンドマッサージは、癒しの効果はもちろん、初めてお会いする方にも無理なく近づき、心を開いていただく技術です。災害時の避難所でも、多くの人がボランティアセラピストとして活躍しました。感染予防のため、原則としておふたりでご参加ください。

	内　容
レッスン１	手～肩の範囲のマッサージ 手や爪のお手入れ 手～肩に起きる症状の知識と対処法
レッスン２	傾聴の基本的なルール 傾聴をやってみよう

日程　**7 月 17 日（土）18 日（日）**
7 月 24 日（土）25 日（日）
各日　レッスン１　13：00～15：00
レッスン２　15：15～17：15
お好きな組み合わせでご予約ください。
４時間の履修で修了証を発行します。

会場　施術室優しい手２階スタジオ
定員　１レッスン　３組
費用　受講料　5,500 円（税込）修了証込
教材費　1,320 円（税込）
テキスト、オイル、
手と爪のお手入れセット
※お相手が小学生以下で、教材・修了証不要の場合は、お一人分の費用で受講できます。
※持ち物：筆記用具、水分補給用の飲み物
講師　東　順子
問合せ・申込み　0229-32-5473（優しい手）

健康サークル　**野ばらの会**
毎月　第２・４水曜日　13：30～15：00
７月 14 日（水）
筋トレとストレッチ（背中と胸）
７月 28 日（水）
筋トレとストレッチ（肩まわりと腕）
会場　美里町本小牛田コミュニティセンター
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

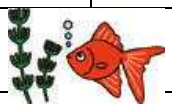
健康サークル　**ワーク＆メンテの会**
毎月　第２・４水曜日　9：30～11：00
７月 14 日（水）膝関節改善集中レッスン
７月 28 日（水）腕の力をつけよう
会場　美里町北浦コミュニティセンター
会費　１回 500 円
講師　東　順子
あと 2～3 人可能です。お問合せ　0229-32-5473

町内に限り出張施術と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。

2021年

7月

結果の出る筋トレ



満席キャンセル待ち…東順子の「筋トレ」「体操」系の教室がほとんど満席です。ここに掲載していない（会員限定の）教室もたくさんあって、どこも会場の適正定員に達しています。

コロナ禍で運動不足の人が多く、同時に運動の健康効果や治療効果が立証されて、専門家がそれをたくさん発信しています。ですからテレビでもネットでも雑誌でも情報はたくさん入るけれど、それだけでは心もとないので、実際に教えてもらえるところが欲しいということかと思います。

それはそうなのですが、やはり明確に効果を実感できなければ続きません。気持ちいいとか、痛みが楽になったとか、疲れにくくなったとか、そういう「結果」が出るというのはとても大切なことだと思います。

例えば姿勢が良くなったといわれる、とか、身長が5mm 伸びた、などは普通にあります。今回は、運動の結果どんなことがあるか、それはなぜなのかを考えてみます。

結果その①膝が楽になった…ウォーキング信仰のようなものがあって、体重オーバーで膝を壊しているにもかかわらず、むやみに歩いて逆に悪化させるケースが少なくありません。運動は歩く以外にもたくさんあります。椅子に腰かけて腹筋と太ももを鍛えてから少しずつ歩けばいいのです。痛みを軽減するマッサージも自分でできます。教室に通い始めたころは膝に注射を打ちながらだった人も、完全に膝関節が変形していた人も、今は普通に歩いています。

結果その②脊柱管狭窄症…最近は、お医者さんもすぐに手術ということではなく、まずは運動しなさいと指導されるそうです。それで私の教室に通っているかたが何人かいます。やはり運動した後は体が楽だということと、しびれや痛みなど日常的な問題も改善して、ずいぶん楽になっているそうです。もちろん１度や２度で改善ということではなく、月１回とか２回でも継続し、普段もできることはやっていての話です。

結果その③脱メタボ…健診で腹囲が 92 ㎝といわれ危機感を覚えた女性が、毎晩寝る前に布団の上で腹筋を始めました。仰向けで両ひざを立て、その両ひざを右に倒したり左に倒したりする運動を 100 回やるというものです。

体重が減らないので心配していましたが、３か月は続けるようにお願いしたところ、ちょうど３か月目くらいにまた測定する機会があって、78 ㎝になっていました。でも体重はあまり減っていなかったのです。そんなこともあります。筋トレは、体重が変わらなくても、確実に体型や体調を改善します。女性にとって大切なのは数値より「見た目」ではないでしょうか。

結果が出る原因①体の現状をすべて受け入れる…そのひとの筋力、持久力、柔軟性、動きやすさなど、今の状態をまずはすべて OK として、そこから一歩踏み出すことを考えます。ですから、マイナスからのスタートはありません。どんなに小さな一歩でも、今日より明日進歩していればいいという考え方を持っていただきます。

結果が出る原因②先にサボり方を覚える…体の状態は全員違います。あくまで自分の体が最優先ですから、辛くなったらどうすればこの場をしのげるかを先に教えておきます。でないと、みなさん真面目なので、本気でやってしまうのです。別にこれからアスリートを目指すわけではありませんので（そういう人はよそに行ってください）運動は楽しい範囲でやればいいのです。

結果が出る原因③数値ではなく継続を目標にする…体重計の数値や、血圧や、血糖値などを目標に設定すると、だいたい失敗します。達成するとバンザイといって、元の生活に戻りますので、当然リバウンドします。運動不足が原因で体調不良の人が多いわけですから、運動を「続ける」ことこそ目標に設定するべきです。例えば食事制限だけで減量しても、疲れやすく、生活は全く楽になりません。数値と生活の質の間に相関関係はないのです。

もちろん、筋トレの副産物として減量した人はたくさんいますが、それが最終目標ではないので、教室には休むことなく通っています。

結果が出る原因④動きには目的があることを理解する…おおまかにいえば、筋肉を緊張させ収縮させるのが筋トレ、筋肉を弛緩させ伸ばすのがストレッチです。どちらも大切です。縮めたり伸ばしたりしながら筋肉を鍛えていくのです。動きには、どの筋肉をどうしたいという目的がありますので、その筋肉をきちんと意識することが大切です。また、ある目的のための動きは一つではなくたくさんありますから、これがダメなら別の方法をやればいいのです。そのひとの体の特性に合わせて、次々と動きを提案していけば、必ず運動の目的は果たせます。

結果が出る原因⑤成長することを確信する…例えば今日スクワットを 20 回やって疲れたのでやめたとします。すると明日は必ず 21 回以上できます。次の日はさらに増えます。何回できるかではなく、「明日もやる」ということが大切なのです。それだけで人は必ず進歩します。実際、筋肉は使えば使うほど強くなり、そのぶん疲れにくくなります。それは何歳でも同じです。筋トレとは、体をいじめることではありません。毎日の暮らしを楽にするための生活習慣です。私たちは結局生きている限り動き続けるのですから、筋トレに目標などいらないのです。

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。

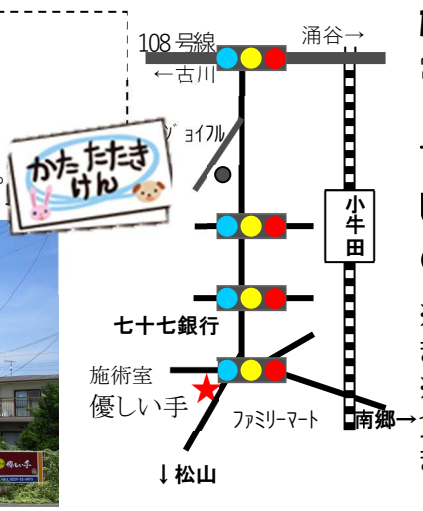
医療保険はみんなで働いて、みんなで支払ったお金です。本当に困った人がいつでもこの制度によって救われるように、私達はできる限りの努力を「自分の心と体の健康のために」行う必要があると思います。

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	60 分 3,500 円 税込 3,850 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。30 分 2,200 円（税込）

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）

優しい手スタジオ

施術室優しい手の２階「優しい手スタジオ」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	**新型コロナウイルス感染拡大のため当面休止です。**		
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。**	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 順子の土曜筋トレ 60 分	**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)** **第１土曜日に集金** **楽な服装でおいでください。**
東 順子の日曜筋トレ 60 分	**毎週日曜日 9 時 30 分から１時間** 土曜筋トレで実績のある内容を日曜日にも実施します。体がどんどん楽になると好評です。	**原則毎週日曜日** 9:30～10:30 **満席キャンセル待ち**	**１か月４回 2,000 円(税込)** **第１日曜日に集金** **楽な服装でおいでください。**

東 順子のプロ養成コース

プロ養成コースの考え方

人を癒す方法はたくさんあります。まずは最も安全で効果の高い「足の反射療法（リフレクソロジー）」をマスターしていただきます。そのうえのオプションとして、ご希望に応じて身体の部分ごとの技術を習得していただきます。

でも最も大切にしているのは、受講生ご自身が健康であること、自分を護る方法を知っていることです。

技術は必ず身につきますし、相手に喜んでいただけることは確かです。でも、そのためにご自身の健康を犠牲にすることのないよう、身体の使い方や考え方を丁寧にお伝えしています。

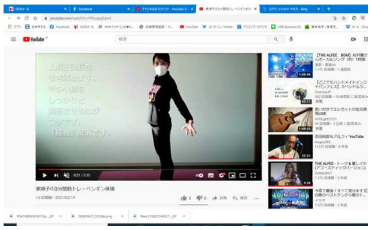
まずは東 順子の施術を受けてみてください。気持ちいいと思えるか、身体が楽になったと感じるか、確認したうえで学びにいらしてください。

東 順子の３分間筋トレ　おうち版

https://www.bodylabo.org

⇒からだの教室（入室自由）
ここにいろいろな教材があり、
youtube への入り口もあります。

東順子　からだ研究所　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