

お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

2023 6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。

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>

「よみきかせ版」は
ホームページからどうぞ

ひとの痛みはわからない

…マッサージ屋さんには、あちこち痛い人がいらっ
しゃいます。優しい手のマッサージの目的は、その痛
みを緩和することです。痛みの根本を治療するわけ
ではありません。治すのはご本人の身体力です。でも
治るのを邪魔している要素がないか、一緒に考えたり
もします。

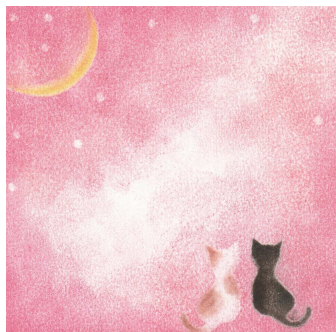
多くの場合、痛みによって運動不足になり、筋肉が
衰えて血流が悪くなっているようですので、まずは痛
みを緩和しながら、できるだけ動いていただくこと
にしています。そのために筋トレ教室やストレッチ教室
をやっています。

その「痛み」ですが、急に痛くなったので早めにな
んとかしたい人と、いつも痛い人がいます。3か月以
上続く痛みを慢性痛と言います。

ときどき、「一年中頭痛です」という方がいらして、
でも普通に仕事をして、生活しています。言われて初
めて知って、驚きます。

目に見える景色や耳に聞こえる音、匂いなどは、他
の人と共有できる感覚です。でも「痛み」だけは本人
以外誰にもわからないのです。数値で表すこともでき
ません。

そして、慢性痛を持っている人が、日本人の大人の
4割にもものぼることが最近わかり、本当に驚きました。
申し訳ありませんが、私どもはお客様の痛みを心から
理解しているわけではありません。でも、それを自覚
したうえで、少しでも楽になっていただけるように、
技術を磨き、「心配り」を忘れないようにしたいと思
います。長く続く痛みをお持ちの方もご相談ください。



5月のパステルアート教室で東順子
が初めて描いた作品です。

2023年6月

施術室優しい手
代表 東 順子
セラピスト 男澤 静江

ハンドマッサージ講座

ハンドマッサージ・セラピスト養成講座(2H)

自分と相手の手を揉めるようになります。家族や友
だちにしてあげたり、ボランティア活動ができます。

6月23日(金) 10:00~12:00

6月26日(月) 10:00~12:00

7月9日(日) 13:00~15:00

7月16日(日) 13:00~15:00

7月23日(日) 13:00~15:00

ご都合の良い日程でお申込みください。

申込締切 各1週間前

定員 各6名(おひとりでも参加できます)

費用 5,500円(教材一式、消費税込み)

修了証を発行します。

復習用動画にアクセスすることができます。

上級コースもあります

傾聴セラピスト養成講座(2H)

インストラクター養成講座(4H)

受講ご希望の方はセラピスト養成講座を終了後、
個別に日程を決めて受講していただきます。

詳しいパンフレットを差し上げます。

お問合せ・お申込み 0229-32-5473(優しい手)

新型コロナが落ち着いて、東順子の出張講座が増えてい
ます。そのぶん施術のご予約がとりづらくなり、ご迷惑を
おかけしております。月曜・火曜・水曜の午前中は、ほぼ
不在で、金曜日は比較的空いております。
スタッフの男澤は定休日以外おりますのでご用命ください。

健康サークル 野ばらの会

毎月 第2・4水曜日 13:30~15:00

6月14日(水) ふくらはぎ・ふともも

5月24日(水) お尻の筋トレ

会場 美里町本小牛田コミュニティセンター 和室

会費 1か月 1,000円

講師 東 順子

和室でおこなう静かな筋トレ・ストレッチ。体を動
かしにくい人や体力に自信がない人も可能です。



施術と個人レッスン 随時

マッサージは筋肉を温めますので運動が
しやすくなります。

施術と同じようにご予約ください。

費用 通常の施術料+15分1,100円(税込)


しっかりレッスンしたい人は60分程度。やり方を覚
えて自宅でやりたい人は15分で可能です。

好評

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。



2023 6月

| | | | |
|---|---|---|---|
| 天 | 気 | 痛 | と |
| 気 | 象 | 病 |  |

身体は天気に影響される…今年春の訪れが早く、桜が異常に早く開花したり、かと思うと寒い日が戻ったり、「身体がついて行かない」という声をしばしば聞きました。確かに体調は天気の影響されます。それはどんなメカニズムなのか、勉強してみました。愛知医大病院の佐藤純先生が専門に研究していることがわかり、今回は佐藤先生の著書「天気痛～つらい痛み・不安の原因と治療法」（光文社刊）を参考に、天気痛・気象病について考えてみます。

天気痛と気象病…天気によって悪化したりする慢性の痛みを佐藤先生は「天気痛」と名付けました。慢性痛（3か月以上続く慢性の痛み）があるひとが天気痛になりやすいことがわかっています。痛み以外にも天気の影響を受けて発症したり、症状が変化する病気があり、こちらを総合的に「気象病」と呼びます。ですから天気痛は気象病の一部と考えられます。気象病には心臓病や脳卒中、うつを始めとする精神疾患、喘息や自然気胸、歯周病、虫垂炎など、想像以上に多くあるようです。

慢性痛と天気痛…「体の一定の箇所がいつも痛い」状態が3か月以上続く「慢性痛」の人がどれくらいいるのか、愛知県で20歳以上の6千人規模のアンケート調査をしました。その結果が約39%です。大人の4割ぐらいは慢性痛。さらにその25%（4人にひとり）は「天気が悪いとき、崩れるときに慢性痛が悪化する」と答えています。ということは、日本人の大人の10人にひとり（約1,000万人）は天気痛と考えられます。

天気痛かも・チェックリスト…慢性痛のある人の中で、天気痛の人は、天気を感じるセンサーの敏感な人です。あなたはいかが？

- なんとなく、雨が降りそうだとわかる。
- 季節の変わり目は具合が悪い。
- 寒さが苦手。冷え性だ。
- 乗り物酔いしやすい。飛行機や新幹線が苦手。高いところが苦手。
- 耳鳴りしやすい。耳抜きが苦手。
- 過去に首を傷めたことがある。
- 事故やスポーツでケガをしたことがある。
- ストレスが多い。

あてはまる項目が多いほどリスクが高いのですが、あてはまる項目があっても、天気痛になるとは限りません。天気痛だと思ってしまうと、心が天気痛を作ってしまうこともあるから注意です。少しでも可能性があれば、上記の佐藤先生の本をきちんと読んで勉強してみましょう。

気圧・気温・湿度…天気といっても、いろいろな要素がありますが、その中で身体への影響はこの3要素が考えられます。気温・湿度は皮膚にセンサーがあり、気圧は内耳にセンサーがあるそうです。センサーの役割は、環境の変化を感じとり、それを脳に伝えること。脳は情報を得て、自律神経を使って体の恒常性（いつも一定の状態であること）を保つ反応をとります。天気痛になる人は、いろいろな原因でセンサーが敏感になっている人です。ごく大まかに言えば次のような流れで天気痛は起きるのだそうです。

天気の変化を身体が感じる⇒変化がストレスになり交感神経に作用する⇒痛みが生じる

気圧の影響…気圧・気温・湿度の中でも気圧の影響は大きいようです。

普通の気圧は1気圧=1013ヘクトパスカル(hpa) 優しい手のある美里町で、5月28日には1022hpaでした。現在6月2日は台風2号の影響で997hpaです。25hpaの差。

気圧が1hpa下がると、海水が1cm盛り上がり、気圧は私たちの身体にとっても大きな影響を及ぼしています。私たちの身体の表面積は、男性で約1.6㎡、女性で約1.4㎡程度です。1㎡あたりにかかる気圧は約10トンですから、男性は16トン、女性は14トンの圧力を受けていることになります。身体にかかるこの大きな圧力が、気圧の変化に伴ってゆらゆらと変わるので、

私たちは、自分の身体の形は一定だと思っていますが、短いスパンで膨張したり収縮したりを繰り返しているのです。変形するのは体の表面だけではありません。身体の中の気体や液体も、同時に膨張・収縮します。

気圧センサーの敏感な人は、5hpaの変化でも具合が悪くなることもあるそうです。

天気痛対策…まずは、自分の痛みの悪化と天気がどのように関係しているかを知るために「痛み日記」をつける必要がありそうです（めんどくさそうですね）。そのうえで

- ①危険な日はあらかじめ痛み止めを飲み、痛みを未然に防ぐ。
- ②自分の痛みをコントロールできるようになる。
- ③痛みの元になっている病気を治す。

コントロール方法としては、薬だけでなく、ストレッチやマッサージも、とても効果があるそうです。マッサージ・ストレッチの具体的な方法については東順子さんが指導できます。ご相談ください。

専用アプリ「頭痛一る」…「痛み日記」に替わる便利なアプリがあります。筆者もすでにスマホにダウンロードして使っています。天気予報と気圧変化、日記帳がセットになったものです。

筆者は別に慢性痛ではありませんが、ときどき耳鳴りがするとか、目の疲れとか、その他体調を記録するのに使っています。自分の身体の状態を記録することは大切なことだと思うので、無料ですから健康な方もお使いになるといいと思います。今いる場所の気圧がわかるだけでも便利です。



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。首や背中是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であって、しかも大変丈夫なところです。その割には即効性があり、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

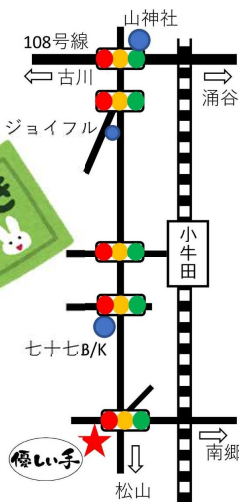
足湯 330円(税込)

| | | |
|---|------------------------|--|
| 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！ |
| 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度貼替え | 1本1回3,000円 税込3,300円 | 安全なB/Sプレイス法。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 |
| 爪切り・爪成形 | 15分1,000円 税込1,100円 | 爪切りでお困りの方が大変多いです。特殊な形の爪や、普通の爪切りでは切れない爪、爪白癬で肥厚した爪などでも、安全に成形します。 |
| 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 | 15分1,000円 税込1,100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 木曜定休

営業時間 9:00～18:00(最終受付17:00)

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）

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）

優しい手スタジオ

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 |
|------------------------------|---|---|---|
| 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。 | 詳細問合せください。 ※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時間修了後、標準30時間 228,900円(税込) 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～継続もご相談ください。 | 15分1,100円(税込) 状態や希望に合わせてご指導します。 |

2023年6月講座カレンダー

太字のところは空席があります
詳しくはお問合せください。 32-5473

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------|-------|--------|------------------------------------|-------|-------|----------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | (定休日) | | 土曜筋トレ ストレッチ |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 日曜筋トレ | 出張講座 | 出張体操教室 | 水曜筋トレ 出張体操教室 | (定休日) | | 土曜筋トレ ストレッチ |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 日曜筋トレ プロコース 出張講座 | 出張講座 | 出張講座 | 水曜筋トレ 出張体操教室 野ばらの会 出張体操教室 | (定休日) | | 土曜筋トレ ストレッチ |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 日曜筋トレ | 出張講座 | 出張体操教室 | 出張体操教室 | (定休日) | ハンド講座 | 土曜筋トレ ストレッチ |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 日曜筋トレ | ハンド講座 | 出張講座 | 水曜筋トレ 野ばらの会 出張体操教室 | (定休日) | | |

土曜・日曜筋トレ 60分 月4回 2,000円/月
水曜筋トレ 60分 月3回 1,500円/月
土曜ストレッチ 90分 月4回 3,000円/月

空席：土曜ストレッチ1名(1回のみ受講可能 1,000円)
お試し1回1,000円
土曜筋トレ、日曜筋トレ、水曜筋トレ、野ばらの会は満席。
(空き状況は変わりますのでお問合せください)



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