



お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

10²⁰²³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

病気は災害？…がんも、認知症も、誰でもなる
そうです。なりにくい、なりやすい、というはある
ようですが、確率が高いか低いかの問題で、確率ゼロ
ではないようです。

東順子は、健康法のプロだと思っていまして、ま
ずは自分が心身ともに健康でなければいけないと思っ
ています。ですから、うっかりがんにでもなったら、
引っ込みがつかないので、

「スママセンでした！」とかいって、この仕事はやめ
るしかないなあ・・・と思っていたのですが、最近、
それは違うと思うようになりました。

災害は、どこにでも来ます。でも例えば高台のしっ
かりした地盤のところだと、水害や地震の被害は少な
くて済むと思います。さらに家が丈夫で、家具の固定
なんかも万全で、備蓄も十分にあれば、かなり大きな
自然災害でも、さほどの被害はないと思います。

災害とは、人間や人間の所有物に被害があった場合
に「災害」と呼ぶので、特に被害がなければ、それは
単なる自然現象です。

病気もまた災害と考えるなら、防災・減災をすれば
よいということになります。それによって被害を最小
限にし、立ち直りを早くします。つまり、健康法とい
うのは、防災・減災ということなんですね。

筋肉がしっかりあって、基礎体力があれば、回復も
早いそうですよ。それから病後のリハビリや社会復帰
も健康法に含まれますね。

東順子は、もし、がんになっても、仕事は続けます。



2023年10月

施術室優しい手
代表 東 順子
セラピスト 男澤 静江

日曜筋トレに空きができました。

毎週日曜日9：30～10：30優しい手スタジオの
筋トレ教室のメンバーがクラスがえをしましたので、
空きができました。3名可能です。
会費は4回で2,000円です。お問合せください。

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。



ハンドマッサージ セラピスト養成講座 120分

人気講座

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。

10月22日(日) 13：00～15：00

10月30日(月) 10：00～12：00

11月12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

ハンドマッサージ・傾聴セラピスト養成講座(2H)

ハンドマッサージ・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)

土曜ストレッチにゲスト参加可能です。

毎週土曜日13：30～15：00優しい手スタジオの
ストレッチに空きがありますので、1回のみのご参加
可能です。運動不足の方などお気軽に。

1回1,000円



健康サークル 野ばらの会 会員募集中

毎月 第2・4水曜日 13：30～15：00

10月11日(水) 3分間筋トレ

10月25日(水) 椅子を使ったストレッチ

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

2023
10月

| | | | |
|---|---|---|--|
| 筋 | 肉 | の |  |
| あ | は | な | し |

筋肉が強くなるしくみ…筋線維の特徴は、細胞が巨大だということです。ひとつの細胞の長さが10cmぐらいで、太さが髪の毛くらい。普通の細胞は、傷つくと死んでしまい、新しいものと入れ替えるシステムなのですが、これだけ大きいと周囲への影響も大きいので、ちょっと壊れただけなら、その部分だけを修復することになっています。その修復作業の時に以前よりも太く強くするので。

運動や仕事で筋肉に負荷をかけると、小さな傷がついて、それを修復することで筋線維は強くなるのです。でもやりすぎると筋線維が死んでしまうこともありますので、適度な強さの負荷を繰り返すのが良いのです。

ちなみに、筋肉が増えるというのは、筋線維の本数が増えるのではなく、一本一本が太くなるということです。

今回の記事は、
石井直方・著
「筋肉まるわかり大事典」
を参考にしています。



赤筋・白筋…筋線維は7種類あるといわれていますが、大きく分けると「速筋繊維」と「遅筋繊維」という2タイプがあります。

赤筋＝遅筋繊維は収縮速度が遅く、力も小さい。そのかわりスタミナがあります。持久力の筋肉なので、マラソン型です。酸素を取り込む能力の高い赤いタンパク質を多く含んでいるので赤い色をしています。

白筋＝速筋繊維は収縮速度が速く、力も大きい。そのかわりスタミナがないのが特徴。つまり瞬発力に強いので、短距離走向き。酸素を取り込む能力が低く、白い色をしています。他に、赤筋と白筋の両方の要素を備え、力も速度もあるピンク色の筋肉もあり、オールマイティーなアスリート向きです。

人間の場合ほとんどの筋肉が遅筋・速筋半分半分なので、全体にピンク色をしています。例外はふくらはぎの奥にある「ヒラメ筋」で遅筋繊維が多く赤い色をしています。姿勢を維持する筋肉も赤い色です。逆にジャンプなどに使うふくらはぎの表面にある「腓腹筋」は白みがかっています。

筋肉痛…大きく2種類あります。

即発性筋痛＝運動後すぐ起こります。筋断裂などケガの場合もありますが、ほとんどは疲労物質で起こるものです。疲労物質とは乳酸と一緒に作られる水素イオン（乳酸そのものではありません）。これによって筋肉が極度に酸性になると、「痛い」「だるい」「重い」などを感ずります。

遅発性筋痛＝翌日や翌々日の痛みです。運動によって筋細胞の中にミクロの傷ができ、炎症反応が起きます。すると炎症物質のヒスタミンなどが大量につくられ、その中に痛みやかゆみを引き起こす物質があるので、「腫れ」「熱っぽい」「力を入ると痛い」などが起きます。

運動の種類では「プレーキング動作」。例えばバーベルを上げるより下す動作で、山を登るより下る動作で筋肉痛になりやすいです。運動不足の人が急に運動をしても、なります。予防は運動後のストレッチ、マッサージ。なってしまったらお風呂で温めてストレッチで血行促進し、治癒を早めます。

肉ばなれ…スポーツで強い力がかかることなどが原因で、筋肉が部分的に断裂する病気です。医学的には「筋挫傷」と呼ばれます。ふくらはぎや太ももなどの下半身の筋肉に起こることが多く、肉ばなれが起こると断裂部位に痛みが生じるため普通に歩くことが難しくなります。また、断裂部位に触れるとへこみを感じることもあります。

肉ばなれは筋肉が伸ばされた状態で収縮しようとすることで生じることがあり、急に走りだす、突然止まる、ジャンプして着地するなどの動作で起こることが多いです。

肩こり…持続的な緊張で、筋肉の中の循環が悪くなり、硬い状態になったものです。弱い筋トレをずっと続けているような状態。すると筋肉の中に乳酸や水素イオンのような代謝物が溜まってきます。筋トレの場合はやめれば代謝物はスーッと流れていきますが、肩こりの場合はもっと長期にわたって代謝物濃度が上がり、しかも出ていかない状態が続くので、筋肉中の感覚神経が刺激されて、重いようなだるいような痛みが続くでしょう。

対策は、とにかくこまめに動かすこと、そしてこってしまったらマッサージやストレッチで血行をよくして緊張をほぐすことです。お風呂で温まるのも効果的です。

インナーマッスル…「外から触れない筋肉」と定義されています。体の深いところにあり、姿勢の維持や関節の調整のための筋肉をさします。最近注目されているのは、骨盤周辺の大腰筋、腸骨筋、脊柱起立筋（多裂筋）、中殿筋などでしょうか。体の歪みをとって健康状態を良くするということが、インナーマッスルがしっかり働くと、安静時の代謝も増えるので「痩せる」、というキーワードで世間に広まったということもあります。

しかし本人が意識しにくい筋肉なので、鍛えるのが難しいということがあります。東順子の筋トレ教室では、インナーマッスルを効果的に鍛える動きをとり入れています。



筋トレだけでぜい肉を落とせるか？…

可能ですが、劇的効果を期待するならNOです。筋トレでアドレナリンや成長ホルモンの分泌が必ず活性化されます。すると1時間後ぐらいから体脂肪の分解が増え始め、長時間持続するという実験結果があります（6時間～48時間持続）。とはいえ体脂肪そのものがどんどん減っていくわけではありません。他の生活を全く変えないという前提でしたら、半年～1年で体脂肪が1kg減るぐらいの効果はあるそうです。

ちゃんと減量したいのであれば、筋トレにプラスして食事やカロリー摂取に気を付け、筋トレ後1～2時間ぐらいに歩くななどの有酸素運動をおすすめします。筋トレで脂肪が分解されても、エネルギーとして燃やさなければ、ぜい肉とサヨナラはできません。

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

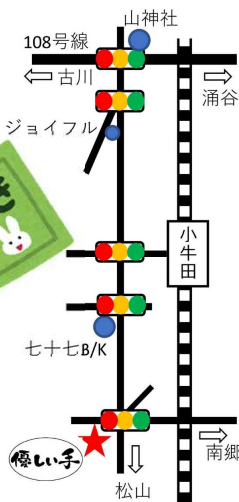
足湯 330円(税込)

| | | |
|---|------------------------|--|
| 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～継続も可 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10月講座カレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------|--------|-----------------|------------------------------------|-------|------|----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 日曜筋トレ | 出張体操教室 | 出張体操教室 | 水曜筋トレ 出張体操教室 | (定休日) | 出張講座 | 土曜筋トレ ストレッチ |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | 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 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 日曜筋トレ | | PW勉強会 PW説明会 | 出張体操教室 | (定休日) | | 土曜筋トレ ストレッチ |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 日曜筋トレ ハンド講座 | | 出張体操教室 PW説明会 | 水曜筋トレ 野ばらの会 出張体操教室 | (定休日) | | (産業まつり) |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| 日曜筋トレ | ハンド講座 | | | | | |

空席：土曜ストレッチ1名（ゲスト参加1回1,000円）
日曜筋トレ3名
野ばらの会、土曜筋トレ、水曜筋トレは満席。
（空き状況は変わりますのでお問合せください）

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



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