

謹賀新年

お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

1 2024 1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。

<https://yasashiite.online>

明けましておめでとうございます。。

70代80代のお洒落意欲...

中高年女性向けで「ハルメク」という雑誌がありますが、40～80代女性を対象にファッション・美容に関する意識実態調査をしました。その結果、お洒落意欲が高いのは70～80代であり、実際おしゃれ用品に毎月使う金額も、平均1万円以上だそうです。

ただし、要注意なのは、この調査がweb調査だということ。つまり、ネットを使いこなす高齢者たちであり、ハルメクという雑誌自体、わりとセレクトな読者を対象にしていますよね。

だからといってデータの信頼性がないということではなく、好奇心満々で元気な人たちは、やっぱりお洒落が好きだよ、と解釈できます。

また別の方向性のデータも見つけました。こちらは資生堂。

60歳～70歳ぐらいで化粧から遠ざかる人が増えていく、ということ。「面倒だから」「誰も見ないから」と化粧をしなくなったら危険！さらに、ご家族の意識も重要だそうです。女性は年とったら化粧をしないのが当たり前という意識で接していると、健康寿命を縮めることになるそうです。

外見にこだわりお洒落をするのは女性にとって、「自分を元気づける」という意味も大きいのです。

女性はいつまで化粧をするか？

「一生」と答えた女性が最も多かったそうです。

2024年1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。



50歳からのからだリセット

東 順子のドライヘッドスパ講座 90分

「からだのお手入れシリーズ」の内容です。

頭～首～顔を一気にリセットします。

優しい手の人気メニュー「頭首」と「小顔」をセルフバージョンでお伝えします。

1月22日（月）10：00～11：30

1月26日（金）10：00～11：30

2月18日（日）13：30～15：00

2月19日（月）10：00～11：30

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 4,950円（教材一式、消費税込み）

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）

おこめクリーム・ピンクバージョン（数量限定）

加美町で栽培している「ムラサキ」の根（紫根）から抽出した色素できれいなピンクのクリームができました。1個660円（税込）

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

1月10日（水）背中と胸

1月24日（水）肩周りと腕

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。体を動かすに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

2024
1月

外	見	重	視
顔	編	②	

外見重視の「身体のお手入れシリーズ」を連載しています。正しいお手入れというよりは、間違っただけのお手入れで損をしないように、を目標にします。お金をかけてあれもこれもではなく、安全確実にお金がかからない方法だけをご紹介しますと思います。

目・耳・鼻・あご…ある程度の年齢になると、女性も男性も気になる問題です。なんとかなるのかわからないのか、努力は実を結ぶのか、その辺が知りたいところですね。

若い時より目が小さくなった…若い頃はもっと目がパッチリしていたのに、と思う方は少なくないと思います。筆者も、実感しています。原因を調べました。

1. 周辺の皮膚の問題:目の周りの皮膚の弾力が低下し、目にかぶさってくる。目尻側にかぶりやすく、目尻が下がってきます。二重まぶたが奥二重になることも。
対策:目の周りをごすらない。保湿をしっかりとる。紫外線対策を怠らない。眼精疲労はNG。目を温める。優しいマッサージ。

2. 筋肉の問題:まぶたを持ち上げる筋肉が衰えるため。この場合は、目を見開きたくても開けなくなります。ひどくなると「眼瞼下垂」といって、手術する場合があります。ハードコンタクトレンズの長期間使用で、かなりの確率で重症化するといわれます。

対策:花粉症やアトピー性皮膚炎で目の周りを頻繁にごすると、皮膚もタルミますが筋肉も劣化します。目を酷使するひとや痩せ型のひとでは、目の周りの皮下脂肪が落ちて、くぼんでしまうこともあります。皮膚の問題にしても筋肉の問題にしても、適度に目を休め、優しいマッサージやストレッチ、保湿などのお手入れによって血流の良い状態を維持しましょう。目の周りの皮膚は非常に薄いので、ごすると簡単にシワになります。



耳ツボ…人相学的に耳を観ることもあるようですが、ここでは、「ツボのかたまり」としての耳に注目します。耳は、どこを触ってもツボなので、適当にくちゅくちゅもんだり、引っ張ったりするのでかわまないようです。自律神経を調整するとか、ダイエットに効果があるとかいろいろいわれていますが、いずれにしても触っているとポカポカして気持ちいいので、耳マッサージはおすすめです。

補聴器はかっこ悪いのか…加齢以外に原因がない難聴を加齢性難聴と言います。65歳後半では3人にひとり、75歳以上では7割以上が加齢性難聴と言われています。筆者も心当たりがありますが、相手によって聞きとりやすさが違うのでやっかいです。自分の耳が悪いのか、相手の声が小さすぎるのか、ということ。でも、職業上、どんな小さな声にも耳を傾けるべきなので、今度耳鼻科で検査をし、必要なら堂々と補聴器を使おうと思っています。

鼻まわりの毛穴問題…毛穴が気になる現象です。皮脂が多すぎても、少なすぎて乾燥肌でも、トラブル肌でも、毛穴が目立ちます。鼻の周りの毛穴が目立つという場合は、皮脂が多すぎる人が多いようです。黒い角栓がプツプツ見えて、「イチゴ鼻」状態の場合は、ムリに絞ったりせず、オイルで優しくマッサージし、拭きとったらいねいに洗顔します。洗顔料を十分に泡立て、こすらずに汚れを落とししていきます。ぬるま湯ですすぎ、タオルで拭いたら化粧水をしっかりと押し込みます。そして十分に保湿します。角質の奥までしっかりと潤いで満たすことが大切です。

二重あご…太っていなくても二重あごの人はいます。原因について調べてみました。

- 1. 体重増加:**あごの下に脂肪がついた結果です。
- 2. たるみ:**加齢とともに皮膚がたるみ、皮膚を支える筋肉も弱るので、下がってしまいます。
- 3. むくみ:**塩分の摂りすぎ、お酒の飲みすぎ、冷えなどで老廃物がたまった結果、フェイスラインが落ちてきます。
- 4. あごや舌の筋力低下:**日頃からあまり噛まずに食べていると、あご周辺の筋肉が衰えて下がってきます。
- 5. 食いしばるクセ:**ストレスなどで、無意識に食いしばるクセのある人です。
- 6. 姿勢が悪い:**うつむき加減の姿勢が多く、あごが前に出て、ストレートネックになり、猫背の姿勢になります。首周りのリンパの流れが滞り、二重あごになります。

姿勢が最も大切だと思います。二重あごという外見の問題だけでなく、全身の健康にとって、あごの状態はとても大切です。

顔の左右が違う…完全な左右対称の顔というのも少ないのですが、極端に左右が違う場合は、あごの問題だと思います。施術者はまずお客様の顔を見ます。一見して左右の目の大きさや目の位置(高さ)が違う場合は、「腰が痛いんだろうな」と思います。腰だけでなく、膝や、肩こりがひどい、ということも少なくありません。

いろいろお話を聴いて、「歯の状態はいかがですか?」と伺いますと、「治療中」とか「片方で噛んでいる」という方が多いです。食べることは毎日のこと、かなりの筋肉運動ですので、バランスの悪い噛み方をしていると、あごから首へ、そして腰、膝と、歪みが連鎖します。もし今そのような状態でしたら、一刻も早く歯医者さんで歯を治し、左右均等に噛んで食べる生活に戻しましょう。

ちなみに、美男美女の条件は顔が左右対称だということをご存じでしたか?いわゆる美形の芸能人を画像検索してみましょう。見事に左右対称です。

歯の状態が外見を大きく変える…きちんとした歯は、きれいで健康的です。実際歯の丈夫な人は健康で長生きしています。

日本人の平均寿命が延びているのは、歯医者さんの努力も大きいと思います。8020運動は平成元年にスタートしましたが、今では80歳以上の方の半数以上は達成しています。子どもの虫歯はこの24年間に約半分になりました。

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)

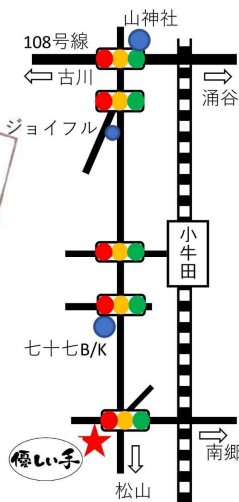
足30分コース	2,000円 税込2,200円	足裏～膝上までの本格的なリフレクソロジー(反射療法)。むやみに痛くしませんので安心です。時間延長は15分1,000円
部分コース ①手～肩15分 ②背中～腰15分 ③頭～首15分	各 1,000円 税込1,100円	①腱鞘炎や手の使いすぎに効果的②腰痛、坐骨神経痛、全身の疲れに。骨盤のゆがみがあればその場で矯正します。③首周りのオイルマッサージは即効性抜群です。肩こり、頭痛、目の疲れにも効果的。組み合わせ自由。時間延長は15分1,000円。
全身フルコース (75分)	4,500円 税込4,950円	足湯+足30分+部分コース(①+②+③) 5,300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。

2024年1月講座カレンダー 年末年始休業 12月31日（日）～1月4日（木）

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	年始休業	年始休業	年始休業	定休日		土曜筋トレ (ストレッチ休み)
7	8	9	10	11	12	13
(筋トレお休み)	プロコース	出張体操教室	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
14	15	16	17	18	19	20
(筋トレお休み)		出張講座	出張体操教室	出張講座	PW研修	土曜筋トレ ストレッチ
21	22	23	24	25	26	27
日曜筋トレ 出張講座	ヘッドスパ 講座	PW勉強会	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	ヘッドスパ 講座	土曜筋トレ ストレッチ
28	29	30	31			
日曜筋トレ		出張体操講座	水曜筋トレ			

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