



お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

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。

2024 2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

**感染防止に留意しながら
営業しております。**

公式サイト <https://yasashiite.online>

「東順子からだ研究所」 <https://bodylabo.org>

「防災アップデート研究会」 <https://bosai-update.jimdofree.com/>

人生の防災・減災は認知症になる前に

2人にひとりのがんになるし、5人にひとり認知症になるといわれます。運動習慣のある人はなりにくいとか、り患の確率を下げる方法はあるようですが、確率は決してゼロにはなりません。誰でもなるのががんと認知症、と言ってもいいようです。

がんと認知症の主な原因は「加齢」ですから、長生きをすればするほど、り患確率はどんどん上がります。もちろん筆者も例外ではありません。今年72歳ですので、古いへの備えをしっかりと整えて、心おきなく仕事に邁進したいものです。

人生の幕引きは、必ずしも自分でできるとは限りませんので、誰かに託すようになります。配偶者や子どもがいる人は、「あとは適当にやってくれるだろう」と、のんびり構えていると、大変なことになります。

認知症になると、本人名義の資産が凍結されます。年金さえ引き出せない場合がありますから要注意です。（銀行によっては手続きをすることでできることもある）

家族に託したい場合は、認知症になる前に、「家族信託」という手続きをしておけば、割合スムーズに行きそうです。

私たちはいつ何が起きるかわかりませんので、とにかく「元気なうちに」「平穏な時に」もしもの備えをしなければいけません。これは、人生の防災・減災といってもいいですね。

2024年2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。

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(第2弾)

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です。大変な人気で、売り切れのため、2回目制作しました。1個660円（税込）

土曜ストレッチにゲスト参加可能です。

のび感がすごい！と好評。

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 野ぼらの会 会員募集中

毎月 第2・4水曜日 13：30～15：00

2月14日（水）体幹を鍛える

2月28日（水）肩こりにまつわる筋肉

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 2月

| | | | |
|---|---|---|--|
| 首 |  | 喉 |  |
| 声 |  | 口 | 腔 |

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。

首・発声・滑舌・口周り…首に年齢が現れる、といいます。それから「老け声」とか「ろれつが回らない」「話しが聴きとりにくい」など、これらも外見に入ると思います。食べこぼしや「むせ」がある人も、読んでおいてください。

首に年齢が出ます…首も顔の延長ですので、加齢とともにシミ・シワ・タルミが現れます。主な原因はやはり紫外線と乾燥ですが、首の皮膚はまぶたと同じように薄いので、こすり過ぎるとシワになり、タルミになります。かゆみで掻きむしると、炎症を起こし、その跡がシミになります。その他に首に現れやすいのが「姿勢のクセ」です。うつむき加減の姿勢や、巻き肩（肩関節が前側に入り込んでいる）、猫背、寄りかかるクセなどは、首の表面の老化だけでなく、筋肉のコリや、頸椎の異常にもつながります。何しろ重い頭を支えている首ですから、間違っただけの姿勢が習慣づいてしまうと、見た目の老化も中身の老化も促進してしまうのです。今日からできる対策を考えましょう。

1.乾燥対策:顔と首は一体と考え、顔に化粧水や乳液、栄養クリームなどを塗るときは必ず首にも塗りましょう。その際、まず大切なのは「手のひらが柔らかいこと」。ガサガサの手のひらでこすると、デリケートな皮膚はかわいそうなことになってしまいます。手の保湿もこまめにおこないましょう。

2.日焼け対策(冷え対策も同時に):冬の時期は紫外線はそれほど強くありませんが、かわりに冷たい風で皮膚は乾燥します。結局、夏も冬も、首のまわりの保護を忘れずに。スカーフなどでお洒落をしながら首を守りましょう。首や足を冷やすと、体幹も冷えますから、代謝が落ちて、太りやすくなります。

3.姿勢対策:みなさんパソコンやスマホを長時間見つける生活をしているようです。画面をなるべく高くして、見下ろさなくてもいいように工夫しましょう。そして、私たちは腹筋が弱ると背中が丸くなり、猫背になって、首が前に出ます。その結果首の前面に深い横シワができるのです。背中が弱っても猫背になります。

最近、身長が低くなった方は、姿勢に気をつけましょう。加齢だからと諦めず、時々背伸びをして、背筋や腹筋を鍛えましょう。

東順子の定期的な体操教室に通ってくる受講生の皆さんの多くは、身長が5mm~1cm伸びます。これは、骨が成長したわけではなく、骨を支える筋肉を鍛え、姿勢を意識して生活しているためでしょう。年齢に関係なく、姿勢はよくなります。

声の老化…プロの歌手の方でも、しばらくぶりテレビに登場したら、声のハリがなく、高音が苦しうだったり、キーを下げたりしていることがあります。ちょっと寂しいですね。そうかと思うと、20代の頃と変わらないどころか、むしろ音域が広がっている人もいます。やはり、常にトレーニングをして、常に人前で歌っている人は、年齢に負けないのでしょう。

私たちの周りでも、加齢とともに、声が低音になり、かすれたり、声自体が小さくなって聴きとりにくくなったり、口をあかないのでモゴモゴしているひをみかけます。最近はこのマスクをしますので、更にコミュニケーションが大変です。

声の老化の原因ですが、①筋肉の老化と、②女性の場合はホルモンの影響が考えられます。

声帯も筋肉であり、その声帯を動かすのど周りの筋肉や、呼吸の筋肉、舌や唇を動かす筋肉、表情の筋肉、腹筋、背筋など、結局全身と言ってもいいくらい広範囲の筋肉が声を作っています。

声の元気は身体の元気といっても大げさではありません。若々しい声を取り戻すには、次のようなことが考えられます。

- 1.乾燥防止:**のどは呼吸器ですから、感染で大きくダメージを受けます。鼻・のどは粘膜でできていますので、乾燥すると感染しやすくなります。マスクは保湿効果がありますので、声にはいいと思います。
- 2.腹式呼吸の練習:**呼吸筋を鍛えましょう。
- 3.のど周りの筋トレ:**ごっくん体操などがあります。(飲み込む練習です)
- 4.腹筋・背筋を鍛える:**結局体幹ですね。
- 5.ポイトレ:**本気でやるなら、やはり指導者についての方が結果は出ます。とりえず自分で早口言葉などをやってみるといっても滑舌の練習になります。

口の老化(オーラルフレイル)…言葉がハッキリしない、というのもこちらに含まれるのですが、他にもいろいろあります。

- 硬いものが食べにくい ●滑舌が悪くなった
- お茶でむせる ●口が乾く ●歯にもものが詰まる
- 口臭が強くなった ●口角にご飯がよくつく
- 知覚過敏

こんなことがあるようでしたら、口腔の筋力低下(オーラルフレイル)が疑われます。

対策は、**しっかり噛むこと**。そのためには歯の状態が良いことが必要です。現在歯や歯ぐきに自信がない方は、歯医者さんと相談して、噛めるように治しましょう。

もし歯に問題がないなら、意識してしっかりと噛むことが、口腔ケアにもなるし、脳の若さも保つという研究結果が出ているそうです。

首コリもバカにできない…首コリ・肩コリは現代人にとって、あたりまえのようになっていますが、あまりひどいようだと、首から上の器官に悪影響があります。脳へ血液を運ぶ唯一の道が「首」ですので、元気な脳を保つためにも、首を大切にしましょう。



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。

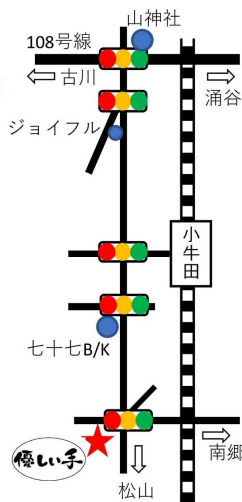
優しい手のセラピーメニュー

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。 |

2024年2月講座カレンダー

| 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 | PWチラン 発送会 | 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 | | 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 | PW研修 | 土曜筋トレ ストレッチ |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 日曜筋トレ ヘッドスパ講座 | ヘッドスパ 講座 | 出張体操教室 | 出張体操教室 | 定休日 | | 土曜筋トレ ストレッチ |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | |
| 日曜筋トレ | | 出張体操教室 | 水曜筋トレ 野ばらの会 出張体操教室 | 定休日 | | |

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