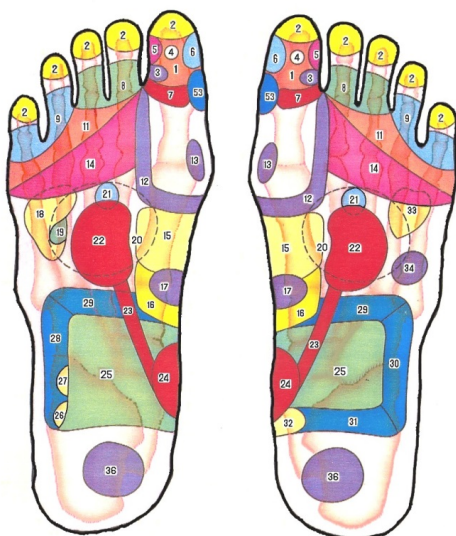
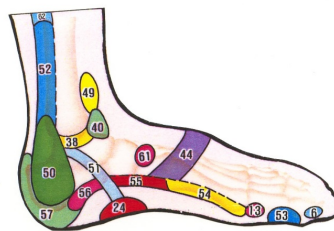


東 順子



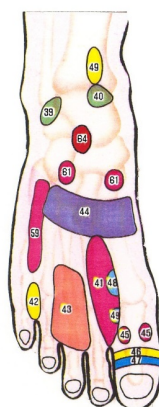
足裏の反射区

- 1 大脳 2 前頭洞 3 小脳・脳幹 4 脳下垂体 5 三叉神経
6 鼻 7 頸部 8 目 9 耳 11 僧帽筋 12 甲状腺 13 副甲状腺
14 肺と気管支 15 胃 16 十二指腸 17 脾臓 18 肝臓
19 胆嚢 20 腹腔神経叢 21 副腎 22 腎臓 23 輸尿管
24 膀胱 25 小腸 26 盲腸(虫垂) 27 回盲弁 28 上行結腸
29 横行結腸 30 下行結腸 31 直腸 32 肛門 33 心臓
34 脾臓 36 生殖腺(睾丸・卵巣) 53 頸椎



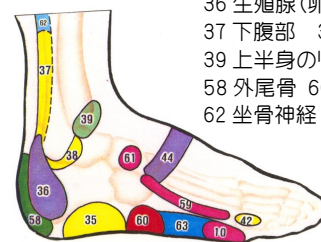
足の内側の反射区

- 6 鼻 13 副甲状腺
24 膀胱 38 股関節(内側)
40 下半身のリンパ腺
49 鼠蹊部 50 子宮・前立腺
51 尿道(陰茎・膣)
52 直腸・肛門(痔疾)
53 頸椎 54 胸椎 55 腰椎
56 仙骨 57 内尾骨
62 坐骨神経



足の外側の反射区

- 10 肩 35 膝
36 生殖腺(卵巣・睾丸)
37 下腹部 38 股関節(外側)
39 上半身のリンパ腺
58 外尾骨 60 肘関節
62 坐骨神経 63 上腕



足の甲の反射区

- 39 上半身のリンパ腺 40 下半身のリンパ腺
41 胸部のリンパ腺 42 三半規管 43 胸部
44 横隔膜 45 扁桃腺 46 下顎 47 上顎
48 のど・気管 49 鼠蹊部 59 肩甲骨
61 肋骨 64 痰を切る

はじめに

「もっと早く来ればよかった」

美里町桜木町の五叉路の交差点。
古い大きな二階建ての建物が施術室優しい手です。
正確な築年数は大家さんに聞いても、
地元のかかり高齢の方に聞いても、
「昔からあった」とおっしゃるのみで、不明です。

この建物をお借りして、
施術室優しい手を開業したのが
2007年の11月でしたから、
今年は12周年です。
でも、いまだに、
初めてのお客様が口を揃えておっしゃいます。

「気になっていたけど、なかなか入れなかった。
でも、もっと早く来ればよかった」
そうですね。
こういうお店は、どんな人がいて、何をされるのか、
入ってみたいけれどわからないことが多すぎます。
でも本当は私たちが、
もっとこのお店のことを知っていただけるように、
努力すべきだったのです。
それで、
こんなものを書いてお配りすることにしました。
バッグの片隅に入れてお持ち帰りいただけるように、
小さな本にしました。

施術室 優しい手 代表 ひがし じゅんこ
東 順子

からだはもっと楽になる 優しい手を12年やってわかったこと

ダウンロード版

目次

◇はじめに	1
「もっと早く来ればよかった」	
◇とにかく楽になってください	2
～方法はいろいろありますから～	
◇やっぱり手だね ～オールハンドへのこだわり～	2
◇本当に大切なものは、無料	2
◇無料の空気をガンガンとり入れる呼吸の極意	2
◇からだは手入れて長持ちする	3
セルフケア+プロ施術/週1回が理想のかたち	
◇かんたん足マッサージ ～足は自分で揉みましょう	3
◇疲れたら優しい手 ～年中無休でがんばります～	3
◇健康は自分で守るものです～でもお手伝いはできます～	3
◇骨盤矯正・骨盤エクササイズ	4
～施術者ができるだけではダメなんです～	
◇ウォーキングレッスン～一番いいのは「壁」でした～	4
◇ミラクル・ストレッチ	4
◇ミラクル・ストレッチ	4
～5つのStepでからだを今すぐ柔らかくする～	
◇ボランティアセラピスト養成講座	5
◇一万人の優しい手プロジェクト	5
ボランティアセラピスト養成講座(8時間)	
◇5歳若返る方法～笑顔の健康効果	5
◇からだと仲良くすること	5
◇優しい手の施術	6
◇施術室優しい手アクセス	6
◇東 順子の講座	6
◇東 順子プロフィール	6

とにかく楽になってください

～方法はいろいろありますから～

講師業出身の東 順子は、
施術を始めた頃には、
自分の理論を押し付けるところがあって、
申し訳なかったと思います。

例えば、
ギックリ腰でやっとのことで来店されたお客様がいました。
どう見ても疲れ切っています。
ギックリ腰は、
からだが自らの命を守るためのストッパーだと思います。
最も安全確実に休ませるには腰を立たなくさせるのがいいのです。
3～4日休めば立てますから、
その時点で揉ませていただきたいのです。

でもそのお客様は、休めないから来店されたのです。
すぐにでも仕事に行きたい人です。
そこで押し問答があって、結局お帰りいただきました。
今考えると浅はかだったと思います。
自分の技術に自信がなかったのかもしれません。

今は、とにかく少しでも楽になるように、
自分の持てる能力をすべて使うことにしています。
休むようにというのは、それからでも遅くありません。

からだを楽にすることは、
こころを楽にすることで、
生きることを楽にすることです。
つらそうな人を見ると、
「まず1回楽になってみて」と声をかけたい気持ちです。

やっぱり手だね～オールハンドへのこだわり～

施術室優しい手の施術は、
器具や機械を使いません。
それは、
お客様のからだが発する情報を受けとる必要があるからです。
人間のからだは、ひとりひとり違います。
骨格や筋肉も、テキスト通りではありません。
凝っている、
張っている、
腫れているなど、
さまざまな情報を受けとり、微妙な力加減を決めています。

精巧な機械も開発されているのですが、
精巧であればあるほど高価であり、
そのコストは当然施術料に反映されます。

オールハンドにこだわるもう一つの理由は、
お客様のからだにとって、
最も安全なのが人間の手だからです。
もちろん、一定の技術を持った手、
というのが条件ですが。

私たちは、おかげさまで12年間、
この店で毎日修業をさせていただきました。
お客様が下さった技術を、
お客様に安価でお返ししたいと思います。

「優しい手の施術は揉み返しがなくでいいね」
と喜んでいただいています。

本当に大切なものは、無料

私たちが健康を維持し、
良き人生を送るために、
本当に大切なものは無料、またはほとんど無料です。

最も大切なのは酸素と水です。
酸素は、
無料の空気の中に絶妙な比率で配合してあります。
吸い放題。
からだを起こし、胸を開きましょう。

水は、水道の蛇口から出てきます。
日本は良い国です。1トンいくらの料金です。

取り込んだ酸素と水を運ぶのが血液です。
血液をめぐるのが運動です。
これも無料です。

栄養ですか？これは、確かに必要ですが、
そんなにたくさんはいりません。
食べ過ぎの弊害の方が大きいと思います。

それより大切なのは笑顔。
愛のある言葉、やさしい「なでなで」。
これらも、すごい健康効果が認められていますが、
どれも無料です。

私の願いは、そのことを多くの人に知ってもらうことです。
それで、お店や講座をやっています。
職業ですので、料金はいただきますけどね。

無料の空気をガンガンとり入れる呼吸の極意

うつむく姿勢は呼吸を浅くします。
首を立て、顔を上げましょう。

【手の動きを利用した呼吸法をご紹介します】
立った状態、腰かけた状態、座った状態どれもOKです。

◆立っているとき

両足を肩幅に開き、足の裏をしっかりと地面(床)につけます。
足の位置が内またになっていると、
膝が曲がる⇒猫背になる⇒うつむく
の形になり、呼吸が浅くなります。

◆腰かけているとき

椅子に浅く腰かけ、
二つの坐骨(お尻の骨)が
椅子の座面についていることを確認しましょう。
背もたれを使わず、からだを起こします。

◆座った姿勢

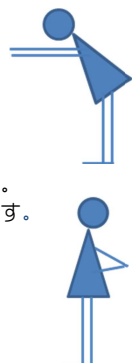
できるだけ正座になりましょう。
膝が痛くて正座がむずかしい場合は、
無理せず椅子を使います。

【手を使った呼吸】

両手を肩と水平の高さで、前に伸ばします。

手のひらは下を向いています。

出来るだけ遠くに伸ばしながら息を吐ききります。
息を吸いながらからだを起こし両肘を引いてきます。
そのとき、**手のひらを上向きに旋回させながら**、
肘をからだのわきに持って来て、
肘をできるだけ後ろに引きます。
胸が前に開く状態になります。
この時顔は少し上を向きましょう。



からだは手入力で長持ちする セルフケア+プロ施術/週1回が理想のかたち

これまでたくさんの健康長寿にお会いしましたが、共通する特徴は、からだを動かしていることです。そして、その人なりの「お手入れ」をしていることです。必ずしもマッサージ屋さんに通うことがお手入れではありませんがやはり、定期的に通ってくださる方は、体調がいいようです。

優しい手がやっている自然療法は、やり過ぎということではなく、副作用もありません。可能な限り頻繁に施術を受けることで、改善の速度が上がるのは確かです。

ですから、とてもつらそうなかたの場合は、「毎日来てみますか？」ということもあります。1週間ほど続けると、かなり症状は落ち着きますので、あとは体調を見ながら間隔をあけていきます。ひどい状態が過ぎたら、週1回ぐらいのペースでメンテナンスをするのが理想です。

マッサージは、からだに対しては運動に近い効果がありますので、運動不足の方はとくにおすすめです。その人の状態によって、2週に1回とか、月1回が最適ペース、という方もいらっしゃいます。

健康診断前に施術を受けると、数値が改善するのですが、これは決しておすすめできません。

疲れたら優しい手～年中無休でがんばります

施術室優しい手は、定休日というのではなく、原則年中無休です。もちろんスタッフは交替で休んでいます。でも、年末年始の4日間（12月31日～1月3日）だけはお休みします。

開店して何年目かに、ひとりのお客様がおっしゃいました。

「疲れたら優しい手に行けば何とかなる。だから仕事でがんばれる」

とても嬉しかったです。疲れたら優しい手。そのように言っていただけのようにがんばろうと思いました。お客様が疲れたときに、いつでも来れるように、やはり私たちは毎日お店を開けてお待ちしたいと思います。

ご予約優先ですが、突然いらしても、空いていれば大丈夫です。

今年(2019年)からは出張施術と運動指導も始めました。運転免許を返納されたかた、外出が困難な方の健康維持・改善に、今のところ美里町内程度ですが、ご希望があればおかけがいがいます。

足は自分で揉みましょう かんたん足マッサージ

寝る前にサクッと揉んでおくだけで、朝までポカポカ。こむら返りもおこりません。クリームかオイルを使います。



手順や技術にこだわる必要はありません。ゆび揉みは温め安眠効果、ふくらはぎはむくみ、こむら返り、膝の痛みにも効果があります。

健康は自分で守るものです～でもお手伝いはできます～

これは、12年前も今も、変わらない理念です。私たちは自分以外の健康に責任を持てません。ただ、健康になる方法を教えることはできます。それが人間の知恵です。

私たちは、学校で人間のからだのしくみを学ぶことはできますが、からだを健康に保つための方法を学ぶ機会がありません。昔は伝承があったのでしょうか、どこかで途切れたようです。さらに、この時代ならではの新たな健康問題も発生し、対応方法を身につける必要があります。健康なからだを育てるための方法を勉強し、勉強した結果をお伝えするのが、東 順子の講師活動の目的です。

でも、今現在からだがつらい人に、楽になっていただくために、施術室優しい手を作りました。お医者さんではありませんので、「治す」ではありません。また、明日の仕事を頑張るために、定期的なからだのメンテナンスを希望される方々にも、ご利用いただいています。

つらいからだをつらいままにしないことも大切です。

骨盤矯正・骨盤エクササイズ

～施術者ができるだけではダメなんです～

開店当初から、
「骨盤矯正」は人気のメニューです。
骨盤が気になる方は多く、
実際、坐骨神経痛の人は、
骨盤の左右の高さが違います。
それを矯正することで症状が改善されます。
骨盤矯正については、
独自の施術技法がかなり早いうちから確立していて、
施術の痛みもなく、
ほぼ 100% 骨盤は矯正されます。

でも、
施術者ができるだけでは、問題解決になりません。
「自分の健康は自分で守る」ですから、
自分で矯正する方法を確立し、普及する必要があります。
幸いにも(?) 東 順子もたまにズれるので、自分を実験台にして
セルフケアをまとめるのに何年もかかりました。
現在講座で指導している
「東 順子の骨盤エクササイズ」は、
そのようにして得た独自の方法です。

講座では、実際にその場で全員が骨盤矯正をやってみます。
すべて自分でやっていただきますが、
95%以上の確率で歪み矯正に成功します。

きちんと矯正したうえで、
本当に大切なのは正しい姿勢と、
骨盤をサポートする強く柔軟な筋肉を
育てることだということをお伝えしています。

ウォーキングレッスン ～一番いいのは「壁」でした～

東 順子は、
リフレクソロジー(足の反射療法)から
健康法の世界に入りました。
リフレクソロジーは全身効果であり、
足は健康の土台です。
けれども、その土台が、
歩き方や姿勢、靴などによって
変形していることが多いのです。

つまり、
足だけ揉んでいても健康にはなれないことに気づき、
ウォーキングを学びました。
東京にいた頃です。

モデルスクールや、競歩の先生の講座、
デューク更家の講座にも行きました。
そしてわかったのは、
「基本は同じだけど、表現方法で習得速度が違う」
ということでした。
中でも、基本姿勢の表現方法です。
東 順子は、10 年目ぐらいにわかりました。
最も簡単に伝わるのは「壁」の前に立たせること。
このノウハウを手に入れてから、
格段に伝わりやすくなりました。

例えば市民団体が主催するファッションショーの
ウォーキング指導のご依頼をいただきます。
モデルさんは一般人ですが、
短時間のリハーサルでカッコよく
変身させることができるようになりました。



ミラクル・ストレッチ

ここ数年、
各団体からいただく講座依頼の内容が、
「癒し系」から「運動系」に変化してきました。
そこで問題になるのが、
からだが硬いと動きが小さくなり、
疲れやすいということです。

受講生のからだを「即効的に」柔らかくするために作ったのが、

「東 順子のミラクル・ストレッチ」です。

東 順子が根っからのスポーツマンではなく、
施術者であるためにできたのです。
従来のぎゅうぎゅう引っ張るストレッチではありません。
「なでなで」や「もみもみ」、「ふみふみ」、
足の反射区を刺激したり、と、
運動のカテゴリに入らないような方法が、
前屈 5 ステップ、後そり 5 ステップ
全部で 10 ステップで構成されています。

ひとつやるごとにゆるみ具合を確認しますので、
「ひゃ～」
「ほ～」
という歓声がわき、
やがて笑いも出てきます。
本当に、
笑ってしまうほど簡単にからだは柔らかくなるものなのです。
ゆるめた後で、のびのびと運動をしていただきます。
このストレッチだけでも肩こりや腰痛が楽になります。

ミラクル・ストレッチ

～5 つの Step でからだを今すぐ柔らかくする～

【うしろ反り編】

ウエストの後ろに手のひらを当て、
天井を見上げてから、ゆっくり後ろに反らします。
ステップごとにゆるみ具合を確認します。

Step1 鎖骨こすり
胸の上半分鎖骨周辺をてのひらで広めになでなで。
片側 20 往復。

Step2 わきもみ
わきの下をてのひらで挟んでもみもみ。
片側 20 回程度。

Step3 骨盤反発
両手のひらを後ろの骨盤部分
(ウエストの下) に当て、
手のひらと骨盤でおしくまんじゅう。
10 秒×3 回

Step4 胸の反射区
足の甲にある胸の反射区を反対側の足のかかとで
ふみふみ。位置はアバウトで大丈夫。片側 10 回

Step5 首
後頭部で手を組み、
手と頭でおしくまんじゅう。
首の後ろの筋肉を活性化します。
10 秒×3 回

【前屈編】もあります。
施術室優しい手の教室で個人レッスンもできます。



ボランティアセラピスト養成講座

登米市のボランティア団体
「足もみた〜い」とは、
2007年からのおつきあい、
毎年新人セラピストの養成をやっています。

2012年からは、
私どもの
「1万人の優しい手プロジェクト」
がスタートしましたので、
共同事業として無償で講座を提供しています。

これは、8時間かけてフットとハンドのマッサージを
習得していただきます。
ボランティアセラピスト養成といっても、
まずは自分と家族の健康づくりに役立てていただき、
余裕と志のある方は
是非ボランティア活動に参加してください、
というものです。

8時間（普通4時間×2日）の講座は、
忙しい皆さんにとってはかなりの負担ですし、
健康法とはいえ、
からだを使いますのでお疲れになるでしょう。
さらに、その間、
延々と東 順子の健康思想を聴かされつづけるのですから、
無料でいいですよ、
ということです。

必ず地域の団体との共催でお願いしています。

一万人の優しい手プロジェクト ボランティアセラピスト養成講座（8時間）

講座の内容

- 1 マッサージの基礎知識
- 2 フットマッサージ、ハンドマッサージ（セルフケア）
- 3 フットマッサージ、ハンドマッサージ（相手の施術）
器具や特殊な化粧品を使わない手だけのマッサージです。
自分と家族の健康管理、ボランティア活動ができます。

どなたでもご参加いただけます。今までに小学校6年生から91歳
まで600人以上の方々が修了され、ご自分や家族の健康のために、
ボランティア活動に、そして職業に役立てていただいています。
無料ですが、いわゆる「お試しコース」のようなものではありません。
完結したカリキュラムで進行しますので、原則として8時間
全てを受講して下さい。

**通常 ¥34,125 で受講いただいている「フットセラピー基礎コース」
と同等の内容です。**

東日本大震災の翌年からスタートした「1万人の優しい手プロジェクト」
修了生が1万人に達するまで無料で提供します。

エコノミー症候群にも有効です。

災害はいつやってくるかわかりません。避難所などで動かない（動け
ない）ために起きるエコノミー症候群や、生活不活発病対策に活用で
きます。足マッサージは運動に近い効果があります。

小学校6年生から91歳まで600人以上の方々が受講されています。

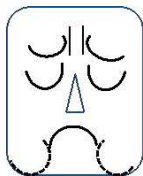
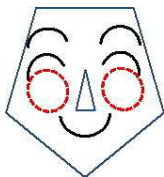
1万人まではまだまだ遅いペースなのですが、地道にコツコツがんば
ります。あなたも1万人の中のひとりになって、健康な体を手に入れて
ください。開催方法はお問合せ下さい。

5歳若返る方法～笑顔の健康効果～

「今すぐこの場で5歳若返る」を
キャッチフレーズにした講座を展開しています。
営業トークではなく、
ちゃんと根拠があります。

5歳若返る方法はいくつもあって、
ひとつは呼吸です。
肺の中の残留空気を吐きだして、
新鮮な空気をたくさん吸い込む、
すると濃度の高い酸素が体内に運ばれ、
1分以内に細胞に届けられますから、
細胞が確実に若返ります。
でもこれは確認が難しい。

そこで笑顔です。
笑顔になるための筋肉の使い方をお伝えし、
実際にやっていただきます。
そうすると、
これは確実に外観からも若返ります。
なぜなら、顔がリフトアップされるから。
これだけで5歳は実感できます。
同時に、
顔の頬骨のところの笑顔筋が収縮することで、
脳に刺激が伝達され、
脳が幸せホルモンを出します。
これがまた（専門的なことは省きますが）
健康効果抜群です。
健康長寿のひとたちはだいたい笑っています。
30歳を過ぎたら、
笑っているしかありません。



からだと仲良くすること

この年月、
たくさんのお会いがありました。
施術者としても講師としても、
いずれのお会いも
「健康」「からだ」というキーワードがあつての出会いです。
その中でわかったのは、
健康とは、病気を持っているかどうかではない、
ということです。

癌があつても、
骨格がひどく変形していても、
普通に機嫌よく暮らし、
納得した人生を送っている人は、
健康だと私は思います。

その逆パターンは、
あまりに多すぎて、あえてここには書きません。

健康な人の特徴は、
からだが仲が良いことではないかと思います。
からだに対して愛あるまなざしを注いでいる。
からだの要望をよく聴いて、
適切に対処している、そんな人でしょうか。
とても大切なのは、
その要望がからだの（命の）要望なのか、
こころの要望なのかを見分ける冷静さを持っている、
ということです。
そして、
最後の最後まで、
決してからだをキライにならないということです。

優しい手の施術

衣服を着たまの施術です (消費税別)

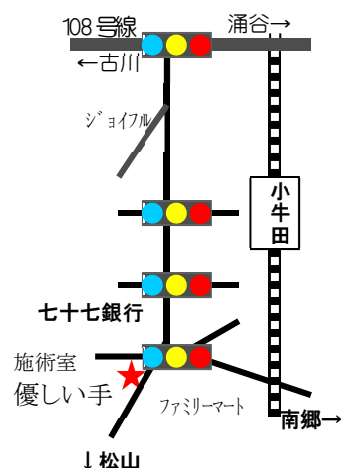
■足マッサージ	足裏～膝	30分	2,000
■部分コース			
1手～肩	肩関節まで	15分	1,000
2背～腰	後側全部	15分	1,000
3頭～首	頭部～肩甲骨まで	15分	1,000
■全身フルコース	足湯+足マッサージ+ 部分コース (1～3)	75分	4,500
■ゆったりコース	足湯+足マッサージ+ 部分コース 2種類	60分	3,500
■骨盤矯正コース	足湯+足マッサージ+ 部分コース (2背～腰)	60分	3,000
■むくみケアコース	足湯+足マッサージ 45分	60分	3,000
■スペシャル むくみコース	足湯+足マッサージ 45分 +うつ伏せでふくらはぎ 15分	75分	3,500
■スペシャル フルコース	お客様の症状に合わせて フルオーダー	120分	8,000
■角質除去	足裏のタコ・ウオノメ・ かかとの角質	15分 単位	1,000
■プラスメニュー	時間延長	15分 単位	1,000
	足湯	15分	300
■小顔ケア	顔～鎖骨オイル流し	10分	1,000
■巻爪矯正	1本 1回		3,000
■アイマッサージ	眼の周辺と首	15分	1,000
■姿勢指導	ワンポイントレッスン	10分	500
■健康相談		30分	2,000
■東順子の 個人レッスン		60分	3,500

ご予約優先です。0229-32-5473

施術室 優しい手アクセス

〒987-0011 宮城県遠田郡美里町桜木町 60-1

TEL/FAX 0229-32-5473



営業時間 9:00～19:00
敷地内に駐車場 7 台分あります。

身体づくりインストラクター 東 順子(ひがし じゅんこ)の出張講演・講座

◆企業向け研修

- ・体から心へ職場のメンタルヘルス (講話と実技)
- ・自分でできる腰痛肩こり対策 (実技)
- ・男性更年期、女性更年期を乗り切る (講話と実技)

◆市民講座

- ・足の反射療法を暮らしに取り入れる (理論と実技)
- ・正しい姿勢と歩き方 (実技)
- ・ミラクル・ストレッチでからだのゆがみ改善 (実技)
- ・がんばらない筋トレ (実技)
- ・健康長寿のからだのお手入れ (講話と実技)
- ・癒しのマッサージ (実技)
- ・心の健康講座 (講話と実技)
- ・からだの防災講座 (講話と実技)

◆学校、幼稚園、保育園

- ・親子ふれあい遊び (幼児と保護者)
- ・親子ふれあいマッサージ
- ・子どもの足と健康の関係 (保護者、教職員向け)
- ・姿勢、表情、マナー (高校生からの進路指導)

◆医療・福祉

医療、介護スタッフの腰痛対策

からだに関する講演・講座はお気軽にご相談ください。
メールでのお問合せ therapy2@wit.ocn.ne.jp
電話・FAX でのお問合せ 0229-32-5473

身体づくりインストラクター

東 順子(ひがし じゅんこ)

自分の健康を自分で守るようになりましょう。
このシンプルな一言を 20 年、言い続けてきました。
それは、毎日の生活をちょっと変えるだけで可能なんです。

NPO 法人 日本セラピー普及会代表/施術室 優しい手代表

HP <http://j-therapy.jp>

講師ギルド Powerful Woman 代表

HP <http://powerful-woman.net>

1952 年生れ 宮城県出身

1998 年 国際若石健康研究会台北本部プロコース、
マスターコース修了

1999 年 国際若石リフレクソロジー学院 学院長
(東京都千代田区)

2000 年 若石健康法世界大会で論文発表 教育推進賞受賞

2006 年 特定非営利活動法人日本セラピー普及会設立

2007 年 施術室優しい手開業

2013 年 講師ギルド Powerful Woman 設立

約 300 人のプロセラピストと、
約 1,000 人のボランティアセラピストを育成。
長年にわたる臨床経験とセラピスト養成の指導経験を踏まえ、
宮城県内を中心に、公共機関、団体、企業の要請により
年間 100 本を超える講演・講座を実施中。

東順子のブログ「長寿症候群」アメブロ
<https://ameblo.jp/yasashiite/>



からだはもっと楽になる
優しい手を12年やってわかったこと
ダウンロード版

2019年8月29日 発行

著者 東 順子

発行所 特定非営利活動法人日本セラピー普及会

〒987-0011

宮城県遠田郡美里町桜木町 60-1

TEL/FAX 0229-32-5473

<http://www.yasashiite.online>

お問合せメール therapy2@wit.ocn.ne.jp
