

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。
Facebook ページ「優しい手（NPO 法人日本セラピー普及会）」にも
毎月掲載しています。

いつもご利用いただき
ありがとうございます

地域情報サイト
エブリーおおさき掲載中！
every-osaki.com



2019 8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

熱中症は後遺症が大変です。

熱中症は汗をかくて体の中の水分や塩分が失われ、体温が上昇する症状です。重要な臓器に障害が起き、死に至ることもあります。

ここ数年、熱中症の後遺症かも知れない、というお客様が時々いらっしゃいます。1か月以上過ぎても、消化器系の働きが悪いとか、頭痛が治らないとか、個人差がありますが、めんどろな症状が長引くようです。つまり、熱中症というのは、水を飲んで休めば治る、というものではなく、体の奥の方からダメージを受ける、深刻な状態です。なってしまったら大変ですから、予防策として次のようなことに気をつけましょう。

- 1 水分補給（大量に汗をかくときは塩分も必要）。
- 2 風邪気味の時は要注意（水分を失いやすい）。
- 3 睡眠不足は体温コントロールに影響します。
- 4 アルコールの飲み過ぎは脱水の原因になります。
- 5 朝食をとる（水分塩分の補給）。

お子さんや高齢者だけでなく、普段健康な人でもなりますので、くれぐれもご注意ください。



2019 年 8 月
施術室 優しい手
代表 東 順子
店長 吉目木 幸治
セラピスト 男澤 静江



健康サークル 野ばらの会

毎月 第 2・4 水曜日 13:30~15:00
会場 美里町本小牛田コミュニティセンター
会費 1 か月 1,000 円（第 2 水曜日に集金）
8 月は 500 円（8/28 に集金）

講師 東 順子

ストレッチと筋トレが中心のプログラムで、強くしなやかな身体を作ります。肩こり、腰痛、膝の痛み、高血圧、高血糖、高コレステロールなどでお困りのかたにおすすめです。減量が難しい方も是非どうぞ。セルフマッサージも覚えられます。

8 月 14 日（水）（お盆休み）

8 月 28 日（水）「筋トレとストレッチ」（肩こり関係の筋肉）

肩周りの複雑な筋肉群を上手に刺激し、顎もすっきり。
※町外の方でも参加できます（初回到会員登録）
詳しいスケジュール表を差し上げています。

東 順子のがんばらない筋トレ

運動不足で腰や膝が痛い・からだが硬い…自分で作ったからだは自分で元に戻し、そして育てましょう。

日 程	内 容
8 月 9 日（金）	足ゆび・足裏・足首 ふだん、あまり意識しない足首から下の部分も筋肉のかたまり。しっかり動かして転倒を予防します。
9 月 13 日（金）	ふくらはぎ・ふともも 冷え・むくみ・膝の痛みを解消するには、脚部の筋肉を強くするのが一番の近道です。

時間 10:30~12:00

会場 和レッスンスタジオオィオンスーパーセンター栗原志波姫店

費用 500 円 定員 10 名

時間 10:30~12:00 申込み 0120-17-8739

佐藤 春美 先生のアロマヨガ

8 月 18 日（日）11:00~12:30

夏におすすめ ゆったりヨガ

火の性質が強い夏は消化を助けるポーズやゆったりとした呼吸でリラックス。暑い時期を快適に過ごすアロマもご紹介します。

受講料：（1 回）1,000 円 楽な服装で。

会場 施術室優しい手 2 階教室
ヨガマットお貸します。



健康サークル ワーク&メンテの会

毎月 第 2・4 水曜日 9:30~11:00
会場 美里町北浦コミュニティセンター
会費 1 回 500 円 講師 東 順子

ストレッチ、筋トレ、ウォーキング、姿勢の改善で、腰痛や肩こりが改善。体型もどんどん良くなると好評です。足マッサージのやり方も覚えられます。

8 月 14 日（水）（お盆休み）

8 月 28 日（水）「声と呼吸のトレーニング」

お腹から声を出してみよう

町外の方でも参加できます。（初回到会員登録）
詳しいスケジュール表を差し上げています。



訪問施術、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。





自分の機嫌は自分で直す



自分の機嫌は自分で直すんだよ…

これは最近話題になっているツイッターの記事です。
ある女性の漫画家さんと娘さんとの会話。

娘「ムスッ」

母「あのさ、自分の機嫌は自分で直すんだよ。」

誰か私の機嫌直して！みたいな態度は人を嫌な気持ちにさせるよ。でも君はラッキーだ、なぜなら今このことを知ることができたから。

お母さんは気付くまで時間かった。

死ぬまで自分の機嫌を直せない人もいるぞ」

娘「今知ってよかった…」

「今知ってよかった」という素直な娘さんも素敵だと思います。そして、「自分の機嫌は自分で直す」結局これが、メンタルヘルスの極意だと思います。

もちろん自分を抑圧するという意味ではありません。コミュニケーションのとり方や物事の受け止め方など、心の処しかたを身につけようね、ということなのですが、それと同じくらいの比重で、体の扱い方も「機嫌」と密接な関係があります。今月は、自分の機嫌を自分で直すための体のケアについて考えてみましょう。



寝て直す！…「ふて寝」の効用

睡眠不足は健康の大敵。眠いと、それだけでイライラしてしまいます。憂うつな気持ちが一晩ぐっすり寝ただけで軽くなったり、ケンカしても一夜明けたらケロッとしていたり、といった経験はありませんか？

睡眠は、医師も推奨するストレス解消法です。ふてくされて寝てしまう「ふて寝」は、実は自分の機嫌を直すための優れた方法なんですね。

仕事も家庭もと人生を精力的に生きようとすればするほど、ストレスを抱え、脳は疲労しやすくなります。脳疲労のいちばんの解消法は何といっても睡眠。中途覚醒のない深く上質な眠りこそ、ストレスでヒートアップした脳をクールダウンしてくれます。眠りで回復するのは体だけではなくありません。



食べて直す！？…でも食べすぎは睡眠を阻害

人間の体は空腹を感じるとストレスホルモンを分泌しますので、イライラ・ピリピリするということはあるようです。そして、美味しいものを食べることは、確かに心を豊かにします。でも、何でもかんでも「食べて解決」していると、体全体の健康のためには良くありません。特に、夜遅くたくさん食べると消化のために体が休まらなくなり、眠りが浅くなります。バランスの良い食事を適量「ていねいに楽しく食べる」ということが大切だと思います。「ふて寝」はいいのですが、「ヤケ食い」「ヤケ酒」はおすすめできません。

お風呂で直す！…夏でもしっかり温める

ぬるめのお風呂にゆっくりつかると副交感神経が刺激されてリラックス効果があります。ストレスで緊張した体は、意外に冷えているのです。夏でもシャワーだけでなく湯船につかりましょう。

体の深部体温をいったん上げて、それが下がるときに眠気が来ますので、安眠効果もあります。

筆者が、プロの施術者を目指す人たちにおすすめている「もらっちゃった」時の対処法のナンバーワンは、温泉です。しっかり温め、しっかり汗をかき、もちろん水分補給し、血圧に問題がなければ、温冷浴（お湯と水に交互に入る）で、強力リセットします。

※「もらっちゃった」現象：自分も体調が落ちているときに、同じように体調を崩した人に接したために相手の「気」の影響を受けてしまうこと。症状は個人差がありますが、原因不明の頭痛・めまい・吐き気・だるさなど。普通のおつきあいでも、優しい人はもらいやすいです。（筆者はほとんどもらいません）

運動して直す！…運動は最強のストレス解消法

血圧・血糖・脂質などに問題がある、「生活習慣病」に関して、最近はお医者さんも、いきなりお薬とは言わなくなっています。まずは適度な運動をしてくださいという指導があります。さらに、精神疾患に対しても運動療法が非常に有効であることが知られています。

運動というと、従来、1万歩ウォーキングということが必然のように言われてきました。けれども現実問題、時間、場所、気候、体力などいろいろな条件で、難しいというかたのほうが多いです。歩くことはもちろん、心と体の健康のために非常に良いのですが、ストレスを解消し、心と体の健康を維持するという意味では、ゆるやかなストレッチや呼吸法、短時間の筋トレなどに注目が集まっています。ストレッチは、10分程度でもストレス物質が減少するというデータもあるそうです。

東順子の筋トレ教室では、「1分間トレーニング」をやっています。1種類の筋トレを1分間だけ続けます。そこで1分間休憩して、別の筋トレを1分間、これを5種類程度ですから、全部で10分足らずなのですが、かなり運動した実感があり、週1回程度でも体調が良いと喜んでいただいています。

「なでなで」で直す！…痛い痛いのとんでけ

6月号7月号の「ミラクルストレッチ」をやってみた方はおわかりだと思います。うしろ反りのとき、手のひらで胸の表面をただこすただけで、体が急に柔らかくなります。皮膚をこすると、筋肉がゆるむのです。ストレスを受けているときは筋肉が緊張しています。これを、ただこすだけでゆるめることができるのです。

施術室優しい手でマッサージを受けると、みなさん、「体が軽くなった～」とニコニコします。これは、筋肉がゆるんでリラックスしているということなのです。

心が疲れたと感じたときは、時間をかけてハンドマッサージをするなど、体を優しくケアしてあげましょう。

筋トレやストレッチは個人レッスンも可能です。1時間3,780円(税込)



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にあって、しかも大変丈夫なところ。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はききません。

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 300 円(税込 320 円)

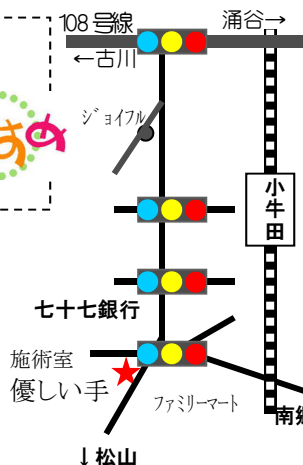
足 30 分コース	2,000 円 税込 2,160 円	足裏～膝上までの本格的なリフレクソロジー（反射療法）。むやみに痛くしませんので安心です。時間延長は 15 分 1,000 円
部分コース ①手～肩 15 分 ②背中～腰 15 分 ③頭～首 15 分	各 1,000 円 税込 1,080 円	①腱鞘炎や手の使いすぎに効果的②腰痛、坐骨神経痛、全身の疲れに。骨盤のゆがみがあればその場で矯正します。③首周りのオイルマッサージは即効性抜群です。肩こり、頭痛、目の疲れにも効果的。組み合わせ自由。時間延長は 15 分 1,000 円。
全身フルコース (75 分)	4,500 円 税込 4,860 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 3,780 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 3,240 円	足湯+足 30 分+②背中～腰 3,300 円のところ 300 円お得！
冷えとりコース (60 分)	3,500 円 税込 3,780 円	温まり効果の高いスペシャル足湯+足の冷え取りマッサージ 45 分。温熱パックでお腹や背中を温めながらのマッサージで、冷えもむくみも改善します。
むくみケアコース (60 分)	3,000 円 税込 3,240 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 3,780 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 度貼り替え	1 本 1 回 3,000 円 税込 3,240 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き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 1,080 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 1,080 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
アイ・マッサージ	15 分 1,000 円 税込 1,080 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	30 分 2,000 円 税込 2,160 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。

好きな金額でお作りします。



施術室 優しい手 は年中無休

営業時間 9:00～20:00（最終受付 19:00）

ご予約のお客様が優先となります。

TEL/FAX: 0229(32)5473

URL <http://www.j-therapy.jp>

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。



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「まちかどホール」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）

まちかどホール

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
アロマ・ヨガ 講師 佐藤 春美 YOGA インストラクター 日本ヨガ療法学会会員 アロマセラピーアドバイザー	夏におすすめ ゆったりヨガ 火の性質が強い夏は消化を助けるポーズ やゆったりとした呼吸でリラックス。 暑い時期を快適に過ごすアロマをご紹介します。	8 月 18 日(日) 11:00~12:30	1 回おひとり 1,000 円 ヨガマットお貸しします。 楽な服装でおいでください。 初めての方もお気軽に。
自分でできる 小顔レッスン 講師:吉目本 幸治 よしめき こうじ	今話題のリンパマッサージで劇的小顔を実現！シンプルで効果の高い「優しい手オリジナルメソッド」ですので、誰でも 1 時間でマスター。	1 回 1 時間です ご希望の日程をご予約 下さい。	受講料 2,160 円（1 回） 教材費 1,080 円 （マッサージオイル他） ※教材費は初回のみ。
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。	詳細問合せ下さい ※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 時間終了後 標準 30 時間 228,900 円 支援システム実施中！ パンフレット差し上げます。
東 順子の 個人レッスン	施術で解決できない不調や減量は、 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。	予約制個人指導 1 回～継続も可 ご相談ください	30 分 2,160 円 60 分 3,780 円 （教材・税込） 状態やご希望に合わせて ご指導します。
東 順子の 筋トレ教室 	毎週土曜日 10 時から 1 時間、 東順子と筋トレしましょう。継続は力！ 週 1 回の運動習慣をとり入れてください。 きつといいことがありますよ。	原則 毎週土曜日 10:00~11:00	1 か月 4 回 2,000 円(税込) 第 1 土曜日に集金 楽な服装でおいでください。

どなたでも受講できる講座

東 順子のがんばらない筋トレ

日付	テーマ	内容
8 月 9 日(金)	足ゆび・足裏・ 足首	ふだん、あまり意識しない足首から下の部分も筋肉のかたまり。 しっかり動かして転倒を予防します。
9 月 13 日(金)	ふくらはぎ・ ふともも	冷え・むくみ・膝の痛みを解消するには、脚部の筋肉を強くするのが一番 の近道です。

イオンスーパーセンター志波姫店「和レッスンスタジオ」で開催中。詳細は表紙をご覧ください。
別会場をご希望の方は 10 名以上の団体でお申し込みください。

施術室優しい手は 8 月も年中無休です。

土日も、お盆休み中も、普通に営業しています。
世の中がお休みの時は、優しい手の前の交差点も、
車の通りが少なく、とても静かです。

今年も冷房なしで、自然の風でがんばります。
でも、とても暑い日は、お客様に向けて冷風扇を
動かしますので、安心してお昼寝をしてください。

お盆休みは毎年、おおむねヒマなんです、
たま～に満席の時もありますので、予定がわかれば
ご予約お願いします。

個人レッスン、いかがですか？

運動したいけど、やりかたがわからない。からだが硬くて
疲れやすい。自分でケアする方法を知りたい。講座やサー
クルに行くには忙しく、他の人についていけないかどうか心
配、というかたは、一度個人レッスンを受けてみてください。
1 時間ぐらいで、その方に最も適した運動や体のお手
入れをご指導します。

施術と同じようにご予約下さい。

東順子のブログ公開中です。
検索「長寿症候群 アメブロ」

