



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。yasashiite.online

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 9月号

発行:NP0 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

ホームページを新しくしました。

施術室優しい手のことを、もっと知っていただくために、ホームページを新しくしました。新しいアドレスは、

<http://www.yasashiite.online>

です。携帯電話からも見ることができ、メールでのお問合せやご予約もできます。

施術の様子も写真入りで解説してありますので、どうぞご利用ください。この「お元気ですか」も毎月掲載し、自由にダウンロードできるようになっています。

スマホの方は QR コードどうぞ。



2019 年 9 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

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
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ス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

小冊子のダウンロード版ができました。

6月に発行した、「からだはもっと楽にな～優しい手を12年やってわかったこと」が、ホームページからダウンロードできるようになりました。

ホームページ⇒「小冊子ダウンロード」ページに行き、ダウンロードボタンをクリックしてください。

スマートフォンから見られます。



簡単足マッサージの方法や、体が柔らかくなるミラクルストレッチなどお役にたつ情報満載です。印刷した冊子は、優しい手と東 順子の講座で差し上げています。

佐藤 春美 先生のアロマヨガ

9 月 15 日(日) 11:00~12:30

秋におすすめのヨガ

日ごとに涼しくなってくる時期、筋力を高めるポーズで代謝をアップ！冷えにも強い体作りを始めましょう。

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 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)

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。

9 月 11 日(水)「筋トレとストレッチ」(顔の表情筋)

表情筋を上手に動かしてリフトアップします。

9 月 25 日(水)「骨盤エクササイズ」

骨盤周りの筋トレとストレッチで、骨盤の歪みを解消。

※町外の方でも参加できます(初回に会員登録)

詳しいスケジュール表を差し上げています。



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。

9 月 11 日(水)「骨盤エクササイズ」

自分でできる骨盤矯正をマスターしましょう。

9 月 25 日(水)「パワーウォーキング」

筋肉を使う歩き方で運動強度を上げましょう。

町外の方でも参加できます。(初回に会員登録)

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。





な	で	な	で	の
不	思	議		

皮膚をなでると筋肉がゆるむ！？…

「東 順子のミラクルストレッチ」という、ちょっとアヤシゲなタイトルにもかかわらず、あちこちの講座で多くの受講生を笑顔にしているコンテンツがあります。

スキンシップの健康効果を瞬時に理解していただくのに本当に役立つのです。

とりあえず、やってみましょう。

「うしろに反る」という動作で、ビフォー・アフターを比べるというものです。

- ① まず、足を肩幅に開いて立ちます。
- ② 両手を腰（ウエストの後）に当て、天井を見上げてから、上体をゆっくり後ろに反らします。どこまで見えるか覚えてください。
- ③ 胸をこすります。右手のひらで左胸をゴシゴシ 20 往復こすります。洋服の上からで大丈夫です。同じように左手のひらで右胸を 20 往復こすります。
- ④ ①と②の動作をやって、反り具合を比較してください。先ほどより見える範囲が広がったと思います。

だいたいみなさん「えっ？」という顔をされます。

ただ胸をこすっただけなのに、腰が柔らかくなった感じがするのです。実際には、胸の筋肉がゆるんだので、うしろに反りやすくなったのです。

筋肉を強く揉んだのでも押したのでもないのに、皮膚を撫でることで、筋肉はかなりゆるむのです。つまり、リラックスして、からだが楽になるということです。



ストレッチと「なでなで」のコラボ…

身体が硬いと、疲れやすいし、腰痛や肩こりなどになりやすいです。そして危険を避けようとする瞬間、通常より大きな動きをすると、腱を切ってしまうたり、肉離れになったり、骨に直接力が加わって、骨折ということにもなりかねません。

身体が硬いと怪我しやすいですよ。といっても、どうすればいいのか、ストレッチは痛いからイヤだし…という方が少なくありません。

そういう方は、ストレッチをするときに、筋肉が突っ張って痛くなりかけたところで、突っ張った部分を「なでなで」してみてください。ちょっと楽になるはずですよ。楽になるということは伸びているということです。もう少し伸ばし、さらに「なでなで」。その繰り返しで、ジワジワ伸ばしていくと、そんなにつらくありません。ぎゅうぎゅう引っ張るストレッチは、もうやめましょう。

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)
ご相談ください。
0229-32-5473



「なでなで」は、体の武装解除…

ストレスは怒り・不安・受け入れがたいこと、だけではありません。生活の変化や新しいことに挑戦する時も一種のストレスです。ストレスがかかっているときは心も体も、「戦いモード」または「逃げモード」になります。それはつまり、緊張しているということです。普通は、一段落したら安心できる場所や、状況、人間関係によって、ストレスを解放し、心と体の健康を保つのですが、あまりにもストレスが大きく、解放する方法がないと、体は緊張のかたまりになってしまいます。

どこを揉んでも痛い人や、軽く触れるだけでも痛い人は、無意識に緊張しているのかもしれない。リフレッシュの方法はいろいろありますが、マッサージもその一つです。

マッサージの基本は「なでる」「こする」という皮膚への刺激によって筋肉をゆるめ、つまりからだを武装解除しているのです。優しい手の施術を受けた後、お客様は「体が軽くなった」とおっしゃいますが、これは体のいろいろなところがゆるんで、可動範囲が広がったために、動きが楽になっているのです。

どうしてゆるむんだろう？…

メカニズムについて諸説ありますが、私たち施術者はずっと前から知っていました。

「反射区を刺激すると対応する部分がゆるむ」

この現象を、筆者は数えきれないくらい実験し、何度でも再現できます。講座で、「反射区」をご理解いただくためにいつもやっています。でも、実は反射区ではないところをなでたりこすったりしてもゆるむのです。なでる以外にも、ちょっとした体の動きによってもゆるみます。

これについては、能の身体理論の専門家である安田登さんの著書に「脳神経システム」だと書いてあります。（疲れない体をつくる「和」の身体作法／祥伝社）

つまり、ごく簡単に言えば、脳神経システムを使って、体に「もう武装しなくていいんだよ」と伝えるということなのです。からだは意外に「無駄に」緊張していて、それを取り除けば、柔軟性が戻るといったものです。

いたいいたいのとんでけ！…

これは、子供だましのオマジナイではありません。科学的根拠のある痛み解除の方法です。やり方をご説明しましょう。

お子さんが痛くて泣いているとします。そうしたら、まずは痛い場所の確認です。「どこ？」「ここ？」と、必ず触って確認します。子どもは「ちゃんと気にかけてもらっている」と思って安心します。次に、小さい子なら膝に抱っこしてあげましょう。この時点で子どもは「もう大丈夫」と、さらに安心します。すると血管やリンパ管が開きます。そこで、痛いところを温かい手のひらでなでてあげると、リンパ管を通して痛み物質が流れ去ってしまいますので、本当に痛みがなくなるのです。

ここで大切なのは、安全確保と温かいなでなでです。これは、おとなだって同じです。ストレスを感じたら、居心地の良い場所に一時避難し、「なでなで」をはじめとする、ストレス解消策を「自分のために」やってみましょう。「なでる」「さする」で、いろいろな痛みや辛さの半分くらいは解決すると思っています。

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る、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。

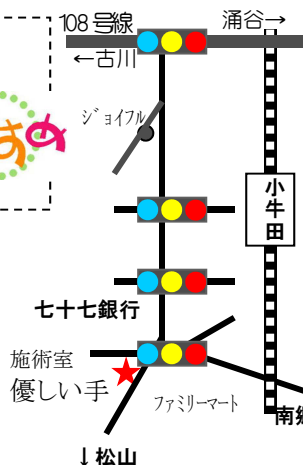
大切な人へのプレゼント

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。

おすすめ



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.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。



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・ヨーガ 講師 佐藤 春美 YOGA インストラクター 日本ヨーガ療法学会会員 アロマセラピーアドバイザー	秋におすすめのヨガ 日ごとに涼しくなってくる時期、筋力を高めるポーズで代謝をアップ！冷えにも強い体作りを始めましょう。	9 月 15 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:吉目木 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。 きっ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) おためし 1 回 500 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
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。

市市民活動支援
おおきき
吉野作造記念館

こころを軽くなる セルフケアを学んでみよう！

こころの健康講座



講師 東 順子 氏

ご持参いただくもの

・フェイスタオル 1 本
・マッサージ用のクリーム
or オイル
(ご希望の方にはお分け
します。 100 円)

セルフケアとは、私たちが自分自身で行うことのできるケアのことを言います。

参加費 無料

【日時】 9 月 26 日(木) 13:30~15:00
【会場】 吉野作造 記念館 (講座室)
住所: 大崎市古川福沼 1-2-3
電話: 0229-23-7100

お申し込み

裏面の申し込み用紙にご記入の上、FAX
または、お電話にてお申し込みください。

お申込み先

TEL 0229-22-9955 FAX 0229-22-2915
主催: 大崎市市民活動サポートセンター

講師紹介

・身体づくりインストラクター
・NPO 法人日本セラピー
普及会 代表
・施術室優しい手 代表

●年齢を感じる ●からだのあちこちが痛い ●こんなあなたにお勧め
の講座です。
●夜眠れない ●トイレが近い ●これらは、意外と身体
のお手入れで何とか
できるかも・・・一度
試してみませんか。

東 順子のこころの健康講座

今回は、
大崎市市民活動サポートセンター
の主催です。
どなたでも無料で受講できます。

ハンドマッサージの実技があります。
日時 9 月 26 日(木) 13:30~15:00
会場 吉野作造記念館 (講座室)
お申込み TEL 0229-22-9955
FAX 0229-22-2915

ご持参いただくもの
フェイスタオル 1 本
マッサージ用のクリームまたはオイル
(ご希望の方には 100 円でおわけ
します)

LINE 登録をお願いします。

・登録記念で施術料 20% 引クーポン
・毎月お元気ですか発行のお知らせ
ホームページからダウンロード
できます。
・講座情報をお送りします。



