



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



6月2019 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

笑ってしまうほど柔らかくなる体

体の柔軟性をチェックするのに、最もわかりやすいのが「前屈」です。でも、姿勢をきちんとするのに必要なのは、「後そり」の柔軟性です。体が前傾している人が多いのです。

体が硬い、柔らかいとは、筋肉の状態だと考えていいでしょう。特に、関節周辺の筋肉が硬いと、関節の動く範囲が限定されますので、運動効率が下がります。そして無理に動かすと疲れるし、ケガの危険もあります。皆さんに安全な運動をおすすめしている講師としては、まず体を柔らかくしていただきたいのです。その必要性から考え出したのが「東順子のミラクル・ストレッチ」。前屈・後そり、それぞれ5つの方法を次々おこなうことで、びっくりするほど柔らかくなります。ただ引っ張るだけでなく、反発運動や足の反射区を活用しているのが特徴です。覚えてしまえば所要時間は5分以内です。朝起きた時や運動の前なら、疲れにくくなりますし、肩こりや腰痛の緩和にも役立ちそうです。
次ページの特集でご紹介しますので、是非やってみてください。

2019年6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)

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。

6月12日(水)「筋トレとストレッチ」(ふくらはぎ・ふともも) 膝関節への負担が減り、歩きが楽になります

6月26日(水)「筋トレとストレッチ」(腰まわり)

お尻、お腹の筋肉を鍛え、ウエストを絞ります。

※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。



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
6月14日(金)	動きのあるストレッチ リズムカルな動きで、からだのコリや痛み、歪みを解消
7月12日(金)	正しい姿勢 姿勢を意識することは、そのまま筋トレ。姿勢で体型は変わります

時間 10:30~12:00

会場 和レッスンスタジオオアシス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

6月9日(日)11:00~12:30

ヨガと梅雨時期の過ごし方

呼吸をたっぶり、身体を丁寧に意識しながら動いていきます。水分代謝を高め、雨の多い季節を快適に過ごすコツもご紹介。
初めての方もお気軽にどうぞ。

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。

6月12日(水)「お尻を鍛えて腰痛予防」

大臀筋エクササイズ

6月26日(水)「腰痛改善集中レッスン」

坐骨神経痛・運動不足腰痛・姿勢腰痛

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。



6月

ミ	ラ	ク	ル	
ス	ト	シ	ッ	チ

前屈

前屈が苦手な人は、体の後ろ側の筋肉が硬い人です。ここでは、ももの後のハムストリングス筋、背中の肩甲骨周辺の筋肉、ふくらはぎやアキレス腱、腰椎周辺にも働きかけます。従来のストレッチと違うのは、ぎゅうぎゅう引っ張るだけではないということです。必ず1ステップやるごとに、柔軟性チェックをします。呼吸は止めず、ゆっくりした深い呼吸を心がけます。Step1~5の順番は、決まったものではなく、ランダムでかまいません。今月は前屈の5つのステップを来月は後そりの5つのステップをご紹介します。



前屈 Step1

【現状確認】足は肩幅に開いて立ち、膝を曲げずにゆっくりと前屈します。どこまで曲がるか覚えておきましょう。

ハムストリングス伸ばし

足を前後に開きます。間隔は、半歩分くらい。両方のつま先が正面を向いているように置いてください。背筋を伸ばしたまま、股関節の部分から折り曲げるように、お尻を後ろに突き出します。後ろになった足の膝が曲がり、前の足はしっかり伸びています。ここで伸ばしたいのは前足のももの後の筋肉です。顔は正面を向きましょう。20秒くらい続けて、足の左右を替えます。

⇒前屈チェックをしてゆるみ具合を確認めます。



前屈 Step2

さらにハムストリングス筋を活性化します。これは、筋トレであり同時にストレッチです。立った状態から、右足を後ろに曲げ、右手で右足首をつかみます。その状態で、手は引き付けるように、足は伸ばすように、反発運動をします。

7秒キープして、一旦休み、これを3回繰り返します。呼吸は止めないでください。

足を替えて同じ動作を繰り返します。片足立ちが不安定なときは、椅子の背や壁につかまってください。

⇒前屈チェックをしてゆるみ具合を確認めます。



前屈 Step3

ふくらはぎ、アキレス腱を中心に、後ろ側全体を伸ばします。足を肩幅に開いて立った状態から、ゆっくりとしゃがみ丸くなります。この時に、かかとが床から離れないようにしてください。

かかとをつけたままでしゃがめるところまで行き、20秒程度キープし、立ちあがります。かかとが浮くと効果がありません。

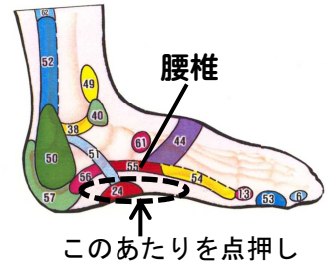
⇒前屈チェックをしてゆるみ具合を確認めます。



前屈 Step4

腰椎の反射区 腰椎周辺を活性化します。反射区の位置は足の内側、アーチの骨の、一番高くなっているあたりです。しゃがんだ状態で、アーチの骨の下側のキワのあたりを、骨に沿って点押しします。場所は正確でなくて大丈夫です。

多少広範囲に押ししてください。左右同時に押しでもいいし、片側ずつでもいいです。1か所5回以上を、3~4か所移動しながら押します。



前屈 Step5

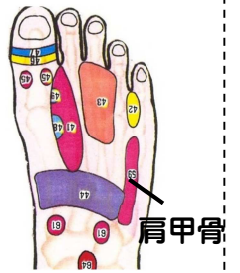
肩甲骨の反射区 背中の肩甲骨周辺を活性化します。

反射区の位置は、足の甲の、第4趾と第5趾骨の間の細長い部分です。この場合も、片足立ちで、反対側の足の踵で、甲の外側よりの部分をふんづけます。

多少広範囲に、10回程度踏みましょう。

足を交替して反対の足もふんづけます。片足立ちが不安定な場合は椅子の背や壁で支えましょう。

⇒前屈チェックをしてゆるみ具合を確認めます。



筋トレの前にストレッチ

ミラクルストレッチは、東順子の健康教室、健康サークルで、筋トレの前におこなっています。受講生の皆様のご協力で、たくさんの写真データを集めることができました。上記の写真はそのごく一部です。

ただし、このように柔らかくなった体も、時間がたてば、また元に戻ります。けれども、頻繁に(1日1回とか)このストレッチを続けることで、ゆるみやすい体になり、やがて普段の柔軟性がアップしていくようです。肩こりや腰痛が楽になってきたという声も聴きます。

個人レッスンをご希望の場合は、30分程度でマスターできます。一度覚えれば、生活の中のちょっとした時間でリフレッシュできると思います。

個人レッスン(30分)2,160円(税込)ご予約下さい。

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)

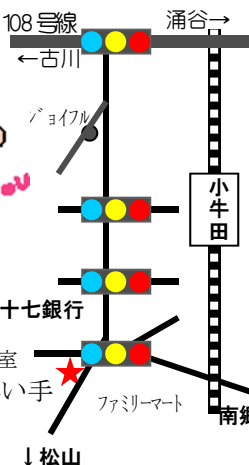
足 30 分コース	2,000 円 税込 2,160 円	足裏～膝上までの本格的なリフレクソロジー（反射療法）。むやみに痛くしませんので安心です。時間延長は 15 分 1,000 円
部分コース ①手～肩 15 分 ②背中～腰 15 分 ③頭～首 15 分	各 1,000 円 税込 1,080 円	①腱鞘炎や手の使いすぎに効果的②腰痛、坐骨神経痛、全身の疲れに。骨盤のゆがみがあればその場で矯正します。③首周りのオイルマッサージは即効性抜群です。肩こり、頭痛、目の疲れにも効果的。組み合わせ自由。時間延長は 15 分 1,000 円。
全身フルコース (75 分)	4,500 円 税込 4,860 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。

お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	ヨガと梅雨時期の過ごし方 呼吸をたっぷり、身体を丁寧に意識しながら動いていきます。水分代謝を高め、雨の多い季節を快適に過ごすコツもご紹介。初めての方もお気軽にどうぞ。	6 月 9 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、筋トシ、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 (6/15,22 はお休み)	1 か月 4 回 2,000 円(税込) 第 1 土曜日に集金 (5 月は 1,500 円) 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シ

日付	テーマ	内容
6 月 14 日(金)	動きのある ストレッチ	リズムカルな動きで、からだのコリや痛み、歪みを解消します。 関節の硬い方には特におすすめです。
7 月 12 日(金)	正しい姿勢	姿勢を意識することは、そのまま筋トシ。姿勢を変えただけで、体型は変わります。

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。

講座名	日時	会場	内容・費用
【8 時間・無料】 ボランティアセラピスト 養成講座 蔵王会場 共同開催 (株)マザーアース 就労継続支援 A 型	6 月 15 日(土)22 日(土) 各 10:00~15:00 合計 8 時間の講座です。	ジャックスビレッジ 2 階 刈田郡蔵王町大字小村崎字山崎 14-9 	フットマッサージ ハンドマッサージ 受講料・教材費 無料 8 時間履修で修了証を発行

NP0 法人日本セラピー普及会の「一万人の優しい手プロジェクト」の一環です。
詳しいパンフレットがあります。お問合せ・お申込み 0229 (32) 5473 施術室優しい手
090-8612-4549 穴戸 和子

東順子のブログ公開中です。
検索「長寿症候群 アメブロ」

