

### 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

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

#### お知らせ

毎月掲載しています。

# **GZ**019

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

0229 - 32 - 5473

#### 筋肉を大切に

骨盤矯正といいますと、骨をバキバキ動かすイメージ があるかもしれませんが、施術室優しい手の骨盤矯正 は、気持ちよくて寝てしまうような施術です。それなの に、終るとしつかり骨盤が整っています。骨格の歪みは、 ほとんどの場合、骨を取り巻いている筋肉の問題です。 筋肉の使い方がかたよっていたために、ある方向に引っ 張られて、骨格がゆがんでしまったという状態です。 ですから、筋肉をほぐしてあげることで、骨格は本来あ るべきところに戻るのです。私たちがやっている骨盤矯 正のほとんどの部分は筋肉の「ほぐし」で、最後に少し 骨格を動かします。

いろいろな関節の痛みも、もともとは筋肉の劣化や ゆがみが原因と考えられます。

東順子の「筋トレ教室」を各地で開催していますが、これ は、筋肉のバランスを取りながら上手に育てていきまし ょうという考え方の「筋肉のお手入れ教室」。お近くで開 催の折にはぜひご参加ください。



2019年5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ーセンター

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。

5月8日(水) 「ストレッチの基本(動きのあるストレッチ)」

動きながら効果的に筋肉をほぐします

5月22日(水)「正しい姿勢をマスター」

きれいな体型はきれいな姿勢から

※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		
5月13日(月)	筋トレとストレッチの基本		
	トレーニングの効果を上げるための		
	基本ルールと、関節ケアのマッサージ		
6月14日(金)	動きのあるストレッチ		
	リズミカルな動きで、からだのコリや		
	痛み、歪みを解消		

10:30~12:00 問訊

和レッスンスタジオイオンスーパーセンター栗原志波姫店 会場

費用 500円 定員 10名

問制 10:30~12:00

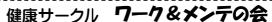
#### 佐藤 春美 先生のアロマヨガ 5月19日(日)11:00~12:30

**ヨガで気力アップ!!**新緑が気持ちの良い5月、

たっぷりの呼吸と胸や背中を刺激する ポーズで体中にエネルギーを巡らせ気力 を充実させましょう!!

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 ヨガマットお貸しします。



毎月 第2・4 水曜日 9:30~11:00

美里町北浦コミュニティーセンター

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。

5月8日(水)「ストレッチを覚えよう」

コリや痛みが意外にとれてケガ予防

5月22日(水) 「基本の姿勢をしつかりマスター」

座位・立位・歩きの姿勢

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。







## がんばらない

正しくは「筋肉のお手入れ」…私たちが何かしようとするとき、脳が筋肉を動かしています。私たちの願い「いつまでも元気な足で歩きたい」を叶えてくれるのは、筋肉です。その筋肉ですが、あまり使わなかったり、使い方がかたよっていたりすると、使い勝手が悪くなり、使おうとすると痛みを感じたりするようになります。いろいろな関節を動かすのも筋肉の仕事ですので、関節が硬い、というのは実は関節の周りの筋肉が硬い、ということです。

そこで、使い勝手の悪い筋肉を使いやすい筋肉にしましょうというのが、「筋トレ」。一般に筋トレと言いますと、辛さに耐えるイメージがあるかと思いますが、そうではありません。ボディビルではありませんので、筋肉量を増やすというよりは、脳との連絡の良い、柔軟で、血液循環の良い筋肉に改造するということです。ですから、ストレッチやマッサージなども含まれます。正しくは「筋肉のお手入れ」ということです。

**痛いときは筋トレ**…例えば膝が痛いとします。 軽度も重度もありますが、もともと太ももの筋肉が弱っているところに、体重オーバーで、膝関節に過剰に負担がかかった状態と考えられます。この痛みを軽減するのに最も効果的なのはマッサージです。その上で、まずは筋肉のかたよりを修正するストレッチをおこないます。するといくらか動きが楽になります。さらに、太ももの筋肉を無理なく使うことで、筋肉が目覚め、今よりもう少し頑張れる筋肉になります。椅子に腰かけたり床に座ったままでできる筋トレがおすすめです。筋トレで代謝が上がりますので、痩せやすくもなります。

**疲れたら筋トレ**…身体を動かしすぎて疲れているときには、筋肉の中に乳酸などの疲労物質が溜まっている状態です。そのまま冷やしてしまうと、疲れはなかなか抜けません。まずはお風呂で温め、マッサージで筋肉をお手入れし、軽く筋肉を動かすことで、血液循環が良くなり、疲労物質の排泄が早まります。これによって質の良い睡眠がとれますので、成長ホルモンが分泌され、疲労が取れるどころか、前より強い身体になります。

精神的な疲れ、いわゆるストレスを受けている状態では、私たちの筋肉は緊張して冷えています。それをリラックスさせる方法は、いろいろありますが、固まった筋肉を直接ゆるめて温める筋トレが、手軽で効果的です。

**筋トレ個人レッスン**…継続的な運動サークルもありますが、まずは自分でやってみたい人向けに、個人レッスンをやっています。お体の状態に合わせた筋トレの方法をご指導します。

**30 分 2,160 円**(税込) 施術と同じように予約してください。 面倒くさくなったら筋トレ…今まで普通にこなしていた仕事が、面倒くさいと感じるようになったら、全体的に筋肉が弱っているかもしれません。集中力がなく、すぐに飽きる、なども、筋力の低下であることが多いです。これを「年齢のせい」にしがちですが、ほとんどは運動不足が原因です。少しずつでも筋トレを続けると、根気が続くようになり、動くことが楽しくなります。

**脳トレより筋トレ**…パズルや計算などのいわゆる「脳トレ」が悪いとは言いませんが、おうちにこもってパズルや計算だけというのは NG です。筋肉を使いませんので、血液循環が悪くなり、すべての臓器が弱ります。脳ももちろん臓器のひとつであり、他よりたくさんの血液を必要としていますので、脳の健康を維持することが難しくなります。

週2回以上運動をしている人の認知症になる確率は、 安静の人の 1/2 というデータがあります。

けつまずいたら筋トレ…中年以降怖いのは骨折です。その前兆が「けつまずく」という現象です。これは、歩くときに足のつま先が挙がっていないために起こります。歩くという動作は本来、つま先を上げ、かかとから着地し、そしてゆびで蹴る、という一連の動作です。つま先から入りますと、ささいな畳の縁などに引っかかります。原因は脛(すね)の前側の筋肉が弱っていることです。ためしに腰かけた状態で、足先をパタパタ上下させてみてください。その時使っているのは脛の前側と後ろ側の筋肉です。足首の裏側のアキレス腱が硬くなっていても、十分につま先が上がりません。足首周りのストレッチと、脛の筋トレが必要です。

**憂うつになったら筋トし**…筋肉を動かすことによって、脳で分泌されるのがテストステロンというホルモンです。これは、男性に多いので「男性ホルモン」と呼ばれますが、女性もたくさん持っています。テストステロンは、リーダーシップのホルモンといわれ、心を前向きにし、自信を持たせる、いわゆる「元気ホルモン」です。さらに、ドーパミン、エンドルフィンなどの快感物質が大量に分泌されます。ですから、東順子の筋トレ教室にいらっしゃったみなさんは、本当に生き生きとして、笑いながら帰って行かれます。同じ理由で、「イラッとしたら筋トレ」、ということも言えます。

**減量より筋トレ**…減量したい人が多いのですが、現実問題、ある程度の年齢になってからの減量は大変に危険です。急に5キロとか10キロ減量した場合、皮膚が余って、たるみになります。女性は特に気になるところです。そこで筋トレです。筋トレだけで何キロも減量するのは難しいのですが、身体の中身は確実に変化します。筋肉が活性化することで血液循環が良くなり代謝が上がりますので、生活習慣病のほとんどに改善効果があります。関節疾患についても、筋肉が強くなることで同じ体重でも支えるのが楽になり、骨に対する負担が減ります。体重計で一喜一憂するよりも、楽しく筋トレをしましょう。

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。首や背中は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です。その割りには即効性があり、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)

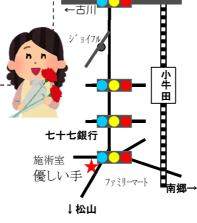
際しい・丁りじっし	<b></b>	た物 300 円(枕於 320 円)
足 30 分コース	2,000円	足裏~膝上までの本格的なリフレクソロジー(反射療法)。むやみに痛くしませんので安心です。時間延長は 15 分 1,000 円
   部分コース	税込 2, 160 円	①腱鞘炎や手の使いすぎに効果的②腰痛、坐骨神経痛、全身の疲れに。骨
ポカコース   ①手~肩 15 分	各 1,000円	盤のゆがみがあればその場で矯正します。③首周りのオイルマッサージは
②背中~腰 15 分	税込 1, 080 円	即効性抜群です。肩こり、頭痛、目の疲れにも効果的。組み合わせ自由。
③頭~首 15 分	<b>祝应1,000円</b>	時間延長は 15 分 1,000 円。
全身フルコース	4,500円	足湯+足30分+部分コース(①+②+③) 5,300円のところ800円
(75分)	税込 4,860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	3,500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
(60分)	税込3,780円	800円お得!背中〜腰で骨盤矯正もやります。
骨盤矯正コース	3,000円	足湯+足 30 分+②背中~腰 3,300 円のところ 300 円お得!
(60分)	税込 3, 240 円	
冷えとりコース	3, 500 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。
(60分)	税込 3, 780 円	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	3,000円	
(60分)	税込 3, 240 円	300円お得!
スペシャルむくみ	3,500円	
ケア(75分)	税込 3, 780 円	むくみの除去に効果を発揮します。
巻き爪矯正	1本1回3,000円	安全なB/Sブレイス法。施術の痛みはありません。貼っているだけで巻
4週間に1度貼り替え	税込 3, 240 円	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	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。
	税込 1,080 円	
角質除去	15分1,000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
タコ・ウオノメ除去	税込 1, 080 円	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	時間がかかることもありよう。時間延長は「5万 1,000 F    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
	税込 1, 080 円	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。
	30分 2,000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
筋トレ個人レッスン	税込 2, 160 円	る筋トレの方法をご指導します。
	远区2,100 门	

涌谷:

#### 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 <a href="http://www.j-therapy.jp">http://www.j-therapy.jp</a></a>
<a href="mailto:e-mailto:ne.jp">e-mailto:ne.jp</a>

※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)

まちかどホール

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)

#### 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 アロマテラピーアドバイザー	ヨガで気力アップ! 新緑が気持ちの良い 5 月、たっぷりの呼吸と胸や背中を刺激するポーズで体中にエネルギーを巡らせ気力を充実させましょう!!	5月19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 <i>小顔レッスン</i> 講師:吉目木 幸治	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 <b>支援システム実施中!</b> 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 NI=W	毎週土曜日 10 時から 1 時間、 東順子と筋トレしましょう。継続はカ! 週1回の運動習慣をとり入れてください。 きっといいことありますよ。	5月4日より 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レ

⊟付	テーマ	内容
5月13日(月) 志波姫イオン	筋トレとストレッチ の基本	トレーニングの効果を上げるための基本ルールと、関節ケアのセルフマッサージを覚えます。膝や腰の痛い人にも無理のない運動です。
6月14日(金)	動きのある ストレッチ	リズミカルな動きで、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。

「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
【 <b>8 時間・無料</b> 】 ボ <b>ランティアセラピスト</b> <b>養成講座 蔵王会場</b> 共同開催 (株マザーアース	6月15日(土)22日(土) 各10:00〜15:00 合計8時間の講座です。	ジャツクスビレツジ 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 <b>受講料・教材費 無料</b> 8 時間履修で修了証を発行
就労継続支援 A 型			

NPO 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

お問合せ・お申込み 0229 (32) 5473 施術室優しい手 090-8612-4549 宍戸 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」



