



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。

2019 4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

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



優しい手の訪問サービス

おうちで元気！ 始めます。

美里町桜木町の交差点に、「施術室優しい手」を開店して12年目。地域の皆様に支えていただいたこと、心から感謝いたします。

でも、免許証を返納したり、足腰が弱って歩行が困難になったり、ご家族の介護や子育てのためにおうちを離れられなかったり、いろいろな事情で優しい手においでになれないお客様も多いのです。

そうした方々が、おうちにいても上手に体のケアができて、運動もできて、体力をつけて、**時期が来たら再び元気に外出ができるように**、この春から訪問サービスに挑戦します。どこまでできるかわかりませんが、まずは美里町内の範囲で始めます。

多くの方のご意見を聴かせていただきながら、進めてまいります。よろしくお願ひ申し上げます。



2019年4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

新サークルがスタートします！

健康サークル 野ぼらの会

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。

4月10日(水)「ストレッチの基本」

生活の中で、簡単・安全・短時間でできる基本のストレッチ

4月24日(水)「ストレッチの基本(椅子バージョン)」

椅子を使って、身体に負担のないストレッチ

※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 順子のからだのお手入れ講座

お手入れしたいで、からだはずいぶん長持ちします。

日程	テーマ	こんなことをやります
4月12日(金)	呼吸とストレッチ	ストレスをためない生活習慣からだの緊張をゆるめるのに最適なのが、呼吸法とストレッチ。無理せず普通にやりましょう。

時間 10:30~12:00

会場 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内

費用 500円 定員 10名

時間 10:30~12:00

佐藤 春美 先生のアロマヨガ

4月21日(日)11:00~12:30

春から始めるヨガ~身体の中から美しく~

ヨガは老化を遅らせ病気の改善に役立ちます。さまざまな動きで少しずつ体をほぐしますので、初めての方も安心してどうぞ。

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。

4月10日(水)「ウエストくびれ集中レッスン」

ウエストがマイナス3~6cm

4月24日(水)「インナーマッスル3つの体操」

体幹を鍛えてしなやかスリム



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。



こころの健康講座…長年マッサージ屋さんをやった気づいたのは、「人は体が温まると、笑う」ということです。優しい手の玄関に入っていらっしやる時には、暗い顔で、口をきくのもイヤそうで、いかにも不機嫌だった人が、1時間ほど施術を受けた後には、見違えるほどきれいな顔になり、にっこり笑うのです。

これにはびっくりします。この事実をふまえて、いろいろ勉強をした結果、スキンシップが人間の心と身体に及ぼす効果がわかり、それを「こころの健康講座」という形でお伝えしています。今回は、スキンシップの健康効果や、簡単な技術について特集します。

もともとは体温調節…生まれたばかりの赤ちゃんは、体温調節機能が未熟なので、養育者に抱かれて体温を保つ必要があります。犬や猫も、生まれるとすぐに体を寄せ合っています。肌を触れ合うことは、生き残るための最も基本的な戦略です。赤ちゃんにとって温かい体で触られることは、「安心」や「快」の体験です。この体験の繰り返しで、「不安」「恐怖」「ストレス」などの不快を「癒す」行為に結び付いて行きます。さらにそこから、触れて安心させてくれる人に特別な愛情を築き、関係を深め、信頼するようになります。これはやがて「愛される自分」に自信を持ち、社会で生きていく力にも結びついて行きます。

スキンシップは、命の安心感といってもいいですね。

幸せホルモン・オキシトシン…最近、テレビなどでも取り上げられることが多い、「オキシトシン」というホルモンがあります。これは別名「幸せホルモン」ともいわれ、皮膚へのタッチや、ハグ、マッサージなどによって放出されるといわれます。

オキシトシンが放出されると、血圧、心拍数、ストレスホルモン値が低下し、健康を増進します。子どもは落ち着きが増し、対人的に成熟し、攻撃性が減少します。やさしく包み込むようなマッサージをすると、早産児の体重が増えるといわれます。授乳中は、赤ちゃんにもお母さんにもオキシトシンが働きます。

注目すべきポイントは、スキンシップは、する側にもされる側にも良い効果をもたらすということです。

実際に、筆者もかつて、高血圧のお客様の、施術前とあとの血圧データを取りつづけたことがあり、最高血圧で10~30mHgの低下が見られました。定期的な施術を継続することで、徐々に低め安定してくることがわかりました。

また、「親子足もみ教室」で、走り回って騒いでいた小学生の子供たちが、足を揉むと急におとなしくなるということもしばしば見られます



なでなではリンパの方向に…スキンシップが必要ということはわかっていても、なかなか手が出ないという人が多いので、東順子の講座では、すぐにできる簡単なルールをお伝えしています。

基本の技術

- 直接肌に触る場合はオイルかクリームを使います。衣服の上からさすってもいいです。
- なでなで…手のひら全体を密着させて、皮膚の表面を一方通行でなでます。加える圧は相手によっても違いますが、落ち着かせるだけなら軽く触れる程度でもいいです。コリをほぐしたり、むくみをとったりという目的があれば、少し強めに流します。
- リンパの流れる方向に…詳しい図もありますが、「心臓の方向に」ということでほぼ間違いありません。大切なのは、ゴシゴシこするのではなく、一定の方向に「流す」ということです。

マッサージの速度は5 cm/1秒…マッサージは、施術者の手のひらが、相手の皮膚の上を一定の速度で繰り返し滑ることです。この移動速度によって、効果が違うことがわかっています。それが、「1秒間に5 cm」です。速すぎても遅すぎても、交感神経優位になって、リラックスできません。

ただし、手のひらだけは、速い刺激も気持ちよく感じます。そのため、施術者が慣れてくると、つい、シャカシャカした落ち着きのない揉み方になりやすいのです。

抑うつ傾向がある人や、不安の強い人、自閉症の人にも、1秒5 cmの施術は効果が認められているそうです。



傾聴とハンドマッサージ…大震災の後、「ハンドマッサージ講座」のご依頼をたくさんいただきました。あの頃多くの方が癒しを求めていたのでしょうし、同時に、「なにか人の役に立ちたい、癒してあげたい」という思いを持った人が多かったのでしょうか。

実際に、ハンドマッサージの技術を身につけて、「傾聴ボランティア」を実践している人たちは多く、地域の高齢者の集まりなどで活動しています。

やさしく肌に触れることで、お互いにリラックスし、心を開くことができるのでしょ。

自分にも愛情を注いでください…スキンシップは、自分に対しておこなっても効果があります。たまには時間をかけて、手や足をいたわってあげてはいかがでしょうか。

特に、誰かのためにスキンシップを実践したい人は、まず自分の身体のケアをしましょう。オキシトシンのレベルの高い人に揉んでもらうと、施術効果が高いことがわかっています。また、施術者の間でよく話題になる「病気の“気”をもらってしまう」現象ですが、これも、オキシトシンレベルの高い人は大丈夫なのです。

周囲の人の影響を受けやすいと思う人ほど、まずは自分に愛情を注ぐことが大切です。

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つて、しかも大変丈夫なところなんです。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。

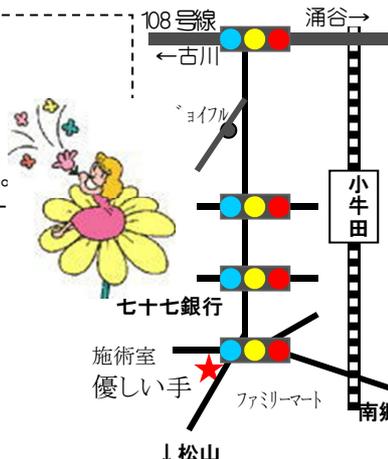
医療保険はみんなで働いて、みんなで支払ったお金です。本当に困った人がいつでもこの制度によって救われるように、私達はできる限りの努力を「自分の心と体の健康のために」行う必要があると思います。

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りフレクソロジー（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。
姿勢指導	10分 500円 税込540円	自分では気づいていない姿勢や歩き方のクセをその場で発見、簡単にできる改善方法をアドバイスします。骨盤矯正の後などにおすすめです。

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	春から始めるヨガ～身体の中から美しく～ ヨガは老化を遅らせ病気の改善に役立ちます。さまざまな動きで少しずつ体をほぐしますので、初めての方も安心してどうぞ。	次回は 4月21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	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 (100%椿オイル60ml 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	60分 3,780円 (教材・税込) 2回目から3,240円(税込) 定員 1回1～2名 (お友達同士で参加可)

東 順子のからだのお手入れ講座～どなたでもご参加いただけます～

日付	テーマ	内容
4月12日(金) 志波姫イオン	呼吸とストレッチ	ストレスをためない生活習慣からだの緊張をゆるめるのに最適なのが、呼吸法とストレッチ。無理せず普通にやりましょう。

「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
フットセラピー 基礎コース 8時間 自分と家族の健康管理ができます。プロコースに進む方もこちらからどうぞ。	4月6日(土)7日(日) 13日(土)14日(日) の中でご都合の良い8時間	施術室 優しい手 2階教室	フットマッサージ ハンドマッサージ 35,100円(税込)→ 特別価格 10,800(税込)

NPO 法人日本セラピー普及会の各種講座は、施術室優しい手の 2 階教室で受講することができます。土日祝日も可能です。4 月末からの 10 連休中も休まず営業しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

会費無料のメール会員になりませんか？

毎月「お元気ですか」を PDF ファイルでお送りします。
東順子のブログ更新情報や、講座情報、季節の健康情報をお届けします。

申込方法：施術室優しい手の店頭で申込用紙にご記入ください。または、メールでお申し込みください。

メールアドレス therapy2@wit.ocn.ne.jp

件名：メール会員申込／

本文：①お名前 ②メールアドレス

東順子のブログ公開中です。

検索「長寿症候群 アメブロ」

