



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 (NP0 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 3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

一にも二にも「保湿」です。

東 順子の講座で、「顔のシワは寝グセです」といいますと、みなさんビックリされます。

いつもニコニコしているのに、なぜか眉間にくっきりと縦ジワがあるひとは、夜寝ているときに顔を思いっきりしかめているのです。これは、ご本人は気づいていません(配偶者は気付いているかもしれません)。

では、どうすればいいかという、なるべく穏やかな気持ちで寝ていただくことと、「保湿」です。

赤ちゃんは、顔をぐちゃぐちゃにして泣きますが、シワなんかひとつもありません。それは、皮膚が柔らかく、水気がたっぷりあるからです。

でも年齢を重ねるほど細胞から水気が失われ、表面の角質層が厚く硬く、キメが粗くなります。この状態でシカめるからシワになるのです。

ですから、オトナのみなさんに必要なのは、一にも二にも保湿。そして運動やマッサージで血液をしっかり循環させることです。皮膚の表面に近いところまで水分を運んでいくのは、血液だからです。

優しい手のマッサージを続けていると、足がツルツルになるのもそのせいです。足に限らず、乾燥肌の気になる方も、ご相談ください。



2019年3月
施術室 優しい手
代表 東 順子
店長 吉目 幸治
セラピスト 男澤 静江

東 順子のからだのお手入れ講座

お手入れしたいで、からだはすいぶん長持ちします。

日程	テーマ	こんなことをやります
3月8日(金)	背中・肩	背中丸めていませんか？ 見られているのは「後姿」。凛とした背中と肩で、着こなし上手になりましょう。
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
ヨガマットお貸します。



健康サークル ワーク&メンテの会

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。

日時 3月13日(水)「骨盤エクササイズ」

骨盤を整えて痩せやすい体

3月27日(水)「パワーウォーキング」

筋肉を使う歩き方

9:30~11:00 第2・4水曜日

会場 美里町北浦コミュニティセンター

会費 1回 500円

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。



美里町内に限り、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。



一般公募の講座(大崎市民の皆さん)

心の健康講座

~心を軽くするセルフケアを学んでみよう~

主催:大崎市健康推進課

日時:3月15日(金) 13:30~15:00

会場:大崎市古川保健福祉プラザ(f プラザ)2F

講師:東 順子

受講料・教材費:無料

問合せ・申込み 0229-23-5311(大崎市健康推進課)

心と身体は一体です。長びく身体の不調は、心が原因かもしれません。その逆もあります。日常生活でできる心と身体のいたわり方を学びましょう。

3月

花	粉	症	と	の
お	つ	き	あ	い

花粉症の季節です

…飲み薬や注射など、医療的な治療法も進んでいるようですが、やはりこの時期になると、目を赤くしていたり、マスクをしている人が多いようです。みなさんそれぞれに対策をしていると思いますが、今回は花粉症の時期を少しでも楽に通過できるように、自分でできる対処法をご紹介します。実行できそうなところからお試ください。

冷えや疲労、アルコールは悪化させる

ようです

…筆者は 36 歳から 7 年間花粉症らしき鼻炎に悩みましたが、足を揉むようになったら、次の春からピタリと来なくなりました。もしかすると、花粉が原因ではなく、春先に多いアレルギー性鼻炎だったかもしれませんが、体調が整ったために治ってしまったのでしょう。やはり、基本的な体調管理は必要です。しっかり睡眠をとり、身体を温め、アルコールや刺激の多い食事を控えるなどです。ストレスも悪化要因です。

マスク・メガネ・衣服

…花粉症の人はメガネ、マスク等でしっかりガードして、家に帰ったら花粉を落として、うがい、鼻洗い、眼洗いをします。衣服は滑りの良い素材で、花粉が落ちやすいものにします。ただし、意外な盲点がトイレマットです。払っても落ち切れなかった花粉がトイレマットに落ちるので、こまめに洗ったほうがいいそうです。

目を冷やす

…目のかゆみが強いときは、冷たいタオルをしばらくまぶたの上に置いておくと、かゆみが緩和します。目薬をさす際は、アレルギー専用目薬を使用しましょう。



お化粧はした方がいい

…女性は、かゆいからと、ノーメイクの人もありますが、素肌の方が花粉が付着しやすいのです。肌の表面をパウダーファウンデーションやフェイスパウダーで覆い、さらっとした状態にしておきましょう。

保湿

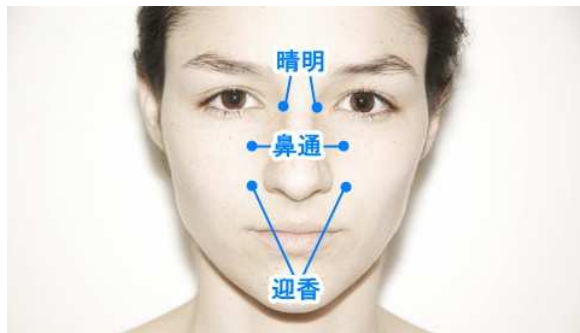
…のどや鼻の粘膜が乾燥すると炎症が起こりやすくなります。マスクや加湿器などで、のど・鼻の保湿を心がけましょう。濡れマスクやのど飴も効果的です。

鼻の下や鼻の穴に保湿クリームを塗るという方法もあります。寝ている間も乾燥しますので、寝る前に綿棒などで塗ってください。

アレルギー体質の人は一般に肌も乾燥しやすく弱いので、衣服で隠れた部分もこまめにクリームやオイルで保湿すると、かゆみによるイライラから解放されます。

鼻炎に効くツボ

…鼻の両側に晴明・鼻通・迎香の 3 対のツボがあります。このツボを刺激するように、目頭から小鼻まで、ライン状にこすります。指で上下に 50～60 回こすってみましょう。鼻水、鼻づまり、精神安定などに効果があるといわれています。



アロマエッセンスを使ってみる

…さまざまな対策をしたうえで、生活を楽しむための方法として、植物の香り成分を使ってみましょう。

市販のアロマエッセンスを使うとすれば、

- ① 消炎効果:ペパーミント、ユーカリ、ローズマリー、ジャーマンカモミール など。
- ② 免疫力アップ:フランキンセンス、サンダルウッド、ティーツリー など。
- ③ リフレッシュ:スイートオレンジ、レモン、グレープフルーツ など。



お好きなアロマを、マスクやハンカチに数滴たらしたり、マグカップのお湯に 2～3 滴たらしめて湯気を吸いこみます(お湯は飲みません)。アロマポットでもいいです。

ハーブティーを使ってみる

…手に入りやすいところでは、ルイボ스티ーは花粉症の諸症状に効果があるといわれます。他には、エルダーフラワー、ネトル、アイブライト、カモミールなどがあります。ハーブティーは、1 種類よりもブレンドする方が相乗効果が期待でき、また飲みやすくなります。ブレンドされたものも市販されています。1日 3 杯を目安に、花粉が飛び始める 1～2 か月前から飲み続けると効果的といわれます。

身体全体を整える足マッサージ

…足には全身が投影している「反射区」があり、各臓器を活性化すると同時に、ホルモンバランスを整え、血行を促進しますので、気持ちよく体が温まります。水分の代謝がよくなり、おしっこがたくさん出て、むくみがとれます。足を揉んだ日はぐっすり眠れると、これは施術を受けた人や、講座で揉み方を覚え、セルフケアを実践している人が口をそろえておっしゃることです。

ある特定の病気や症状(例えば花粉症とか)が、ピタリと治るというようなものではありません。けれども、身体の基本的な力がついてくるのは実感できます。

施術を体験したい人は、施術室優しい手の足マッサージ(30 分 2160 円)がおすすめです。

やり方を覚えて自分でやってみたい人は各地で講座も開催しています。最終ページの講座情報をご参照ください。

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って、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)

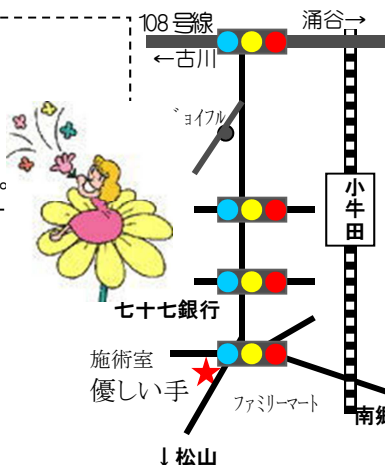
足 30 分コース	2,000 円 税込 2,160 円	足裏～膝上までの本格的なリフレクソロジー（反射療法）。むやみに痛くしませんので安心です。時間延長は 15 分 1,000 円
部分コース ①手～肩 15 分 ②背中～腰 15 分 ③頭～首 15 分	各 1,000 円 税込 1,080 円	①腱鞘炎や手の使いすぎに効果的②腰痛、坐骨神経痛、全身の疲れに。骨盤のゆがみがあればその場で矯正します。③首周りのオイルマッサージは即効性抜群です。肩こり、頭痛、目の疲れにも効果的。組み合わせ自由。時間延長は 15 分 1,000 円。
全身フルコース (75 分)	4,500 円 税込 4,860 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。
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 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 （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 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 におすすめてです。	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
3 月 8 日(金) 志波姫イオン	背中・肩	背中丸めていませんか？見られているのは「後姿」。凛とした背中と肩で、着こなし上手になりましょう。
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ものが、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
ボランティアセラピスト 養成講座 8 時間 (+2 時間レッスン) 一万人の優しい手 プロジェクト 申込先 施術室優しい手 0229-32-5473	3月12日(火) 14日(木) 10:00～16:00 昼食休憩があります。	登米市社会福祉協議会 中田支所 2 階会議室 登米市中田町上沼字西桜場 18 (中田老人福祉センター内) どなたでも受講できます。	フットマッサージ ハンドマッサージ 受講料教材費一切無料 全内容履修で修了証発行 

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」



2 月のテーマ「更年期」

（例）キレイゴトではない更年期
アップデートする身体
デキル女の更年期トラップ
これって、更年期？ など

