



# お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

# 2019 2月号

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。

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



## 足が新品になります。

体調は季節の影響を受けます。この場所でこの店を11年もやっていますので、この時期のお客様は、首こり。それで今月の特集は「首こり肩こり 運動で解消」です。

また、足裏の角質もこの時期の困った問題です。タコやウオノメは一年中ですが、かかとのガサガサやひび割れはこの時期に悪化します。

角質については、つきやすい体質もありますが、冷えと乾燥が主な原因です。自分でとるための道具もありますし、とり方もお教えしていますが、現実には、「やっぱりとってもらいたい」という方が多いです。施術室優しい手の角質除去は、肌に優しい角質軟化剤を使ってこすり取る方法ですから、痛みも何もなく、その場でつるつるの足裏になります。ほとんどのお客様が「もっと早く来ればよかった」とおっしゃいます。タコやウオノメも一緒にとってしまいますので、歩行も楽になります。健康のためにも角質除去はおすすめで。どうぞお気軽にご相談ください。



2019年2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
2月8日(金)	手・爪・腕	癒しのハンドマッサージ 爪切り・爪磨き・腱鞘炎対策・手荒れ対策パックもやります。
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

日程	テーマ	こんなことをやります
2月25日(月)	手・爪・腕	癒しのハンドマッサージ 爪切り・爪磨き・腱鞘炎対策・手荒れ対策パックもやります。

時間 10:30~12:00  
会場 和レッスンスタジオ(和とわ一関総本店)  
一関市田村町 1-25  
費用 600円(マッサージクリーム付き) 定員 10名  
ご予約が必要です。  
0120-17-8739(いずれの会場も)

## 佐藤 春美 先生のアロマヨガ 12月~2月冬休みです。

### 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 2月13日(水)「首こり・肩こり改善集中レッスン」  
眼精疲労・首こり・頭痛対策

2月27日(水)「ボイストレーニング」  
元気な声と魅力的な声

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。(初回に会員登録)  
詳しいスケジュール表を差し上げています。



### 一般公募の講座(大崎市民の皆さん)

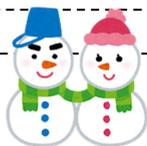
#### 心の健康講座

~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。



## 首こり 肩こり 運動で解消



**首こり・肩こりの季節です**…お元気ですかの特集テーマは、毎年この時期首こり・肩こりを取り上げています。お店のお客様が本当に「首」「肩」でお困りなので、取り上げないわけにいかないのです。今まで、さまざまな方向から特集してきましたが、今回は「運動」によって解決する方法を考えてみます。

仕事や家事の合間に、1分～3分間ぐらいでできて、すっきりする方法をご紹介します。

**とはいえ、温めるのが基本です**…寒さのためにコリがひどく感じるわけですから、やはり「冷やさない」「積極的に温める」というのは必ず心がけてください。衣服で首周りを温める、お風呂でしっかり温まる、身体が温まる食事などです。

目の疲れも影響しますので、目も温めましょう。ホットアイピローや、お湯のシャワーをまぶたに当てるなどです。



**コッてきたら「壁立ち」**…長時間うつむいて作業をしたり、左右不均等な姿勢を続けると、首や肩がコッてきます。こまめに壁立ちをして姿勢を修正しましょう。壁を背にして、後頭部・両方の肩甲骨・お尻・ふくらはぎが壁につくようにして立ちます。これが正しい姿勢ですから、そのまま壁を離れ、筋肉の状態をできるだけキープしましょう。姿勢をリセットしただけでもだいぶすっきりします。



**肩甲骨周りの筋肉チェック**…肩こりの人は、ほぼ間違いなく肩甲骨の周りがガチガチに固まって、肩の動き、腕の動きが悪くなっています。まずは現状を把握しながらほぐしていきましょう。



鏡の前でやるとわかりやすいです。力を入れず両手を上げて、手のひらを頭の上で合わせます。肩甲骨の動きがスムーズでゆがみのない人は、二の腕と頭とのすき間が左右均等で、手のひらが頭上でぴったり合います。



肩甲骨周りが硬く、ゆがみのある人は左右があいたり、頭上で手がつかなくなったりします。より使わない方が硬くなりやすいです。しばらくキープすると、だんだん柔らかくなり、整います。

**肩甲骨はがし運動**…肩甲骨は、肩関節で腕をぶら下げていますが、どこにも固定されていない骨です。そのために私たちは腕を自由に動かせるのですが、動かさないと、背中の肋骨との間の筋肉や、肩甲骨を覆っている僧帽筋が血行不良で硬くなります。これが肩こりです。「肩甲骨はがし運動」とは、周辺の筋肉を動かして、肩甲骨を解放するための運動です。

**肘まわし** ゆっくり10回ぐらいやりましょう。



1. 手は鎖骨、腕をV字に開く。
2. 肩甲骨を寄せ、肘を後ろに引きながらまわす。
3. 脇におろす。

**肩まわし** 左右で1セット×5セットぐらいやりましょう。

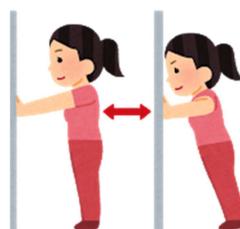


1. 手のひらを前に向け、片腕をできるだけ高くあげる。
2. ガラス窓を拭くように、真横に大きくまわす。上半身も一緒に動かすと効果的。

**背中伸ばし** 左右で1セット×5セットやりましょう。  
1. 脇を締め、両肘を背後で近づけるように寄せる。  
2. 右手を左斜め上に伸ばし、深呼吸(エイエイオーの形)この時背中と脇が伸びます。  
3. 左手も同様に。

**壁腕立て伏せで積極的に鍛えよう**…

腕・胸・背中の筋肉を鍛えて、疲れにくい体を作りましょう。筋肉が温まって、その場でコリもほぐれます。



深い呼吸をしながら、疲れるまでやりましょう。

腕を横に開き、肘を直角に曲げます。体と壁の間隔が広いほど強度が上がります。足はつま先立ちになります。胸を開いた状態で、ゆっくり顔を壁に近づけます。お腹やお尻を締めて、全身を棒のようにしましょう。



くわしいやり方は、健康サークル・ワーク&メンテの会または施術室優しい手で指導しております。お気軽におたずねください。

**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つて、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。

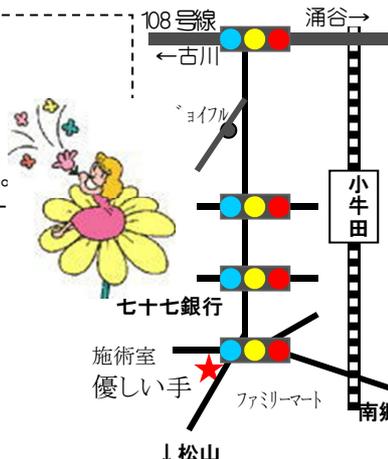
医療保険はみんなで働いて、みんなで支払ったお金です。本当に困った人がいつでもこの制度によって救われるように、私達はできる限りの努力を「自分の心と体の健康のために」行う必要があると思います。

**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、温かい蒸した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](mailto: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	12月～2月お休みです。		
自分でできる 小顔レッスン 講師:吉目 <sup>よしめ</sup> 幸 <sup>こうじ</sup> 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 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	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 （お友達同士で参加も可）

## 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
2月8日(金) 志波姫イオン	手・爪・腕	北風に負けないフワフワの手を作りましょう！癒しのハンドマッサージ、爪切り、爪磨き、腱鞘炎対策、上腕のタルタル対策もやります。
2月25日(月) 一関和とわ	手・爪・腕	北風に負けないフワフワの手を作りましょう！癒しのハンドマッサージ、爪切り、爪磨き、腱鞘炎対策、上腕のタルタル対策もやります。
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。

## 施術室優しい手のメール会員 募集しています。

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](mailto: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（コピーして使いますので正確に）



東順子のブログ公開中です。

検索「長寿症候群 アメブロ」

