

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



2019 1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

時間の流れを遅くする。

明けましておめでとうございます。今年も施術室優しい手をよろしくお願ひ申し上げます。

施術室優しい手を定期的にご利用いただいているお客様と、「では次のご予約は…」というときなど、決まって「もう〇月なんですね～早いんですよね」という会話があります。年齢を重ねるほどに、時間の流れが速く感じるのだそうですね。

そこで、年末最後の「健康サークル」の際、「皆さんの時間の流れを遅くしてみましよう」と、何をしたかという「筋トレ」でした。5種類の筋トレをまず覚えていただき、タイマーを使って1種類3分間続けていただきます。こういうときの3分間は長いです。途中休憩を入れながら5種類を2サイクルやっていただきました。

今月の特集の「男性ホルモン・テストステロン」は、男性にも女性にも大切なホルモン。このホルモンを増やすために最も有効なのが「運動」と、専門家は強調します。つまり、筋肉を動かすことだそうです。

今年も皆様の健康のお役にたてますように、スタッフ一同精進してまいります。



2019年1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

年末年始の おつかれさま企画

12月10日(月)～1月30日(木)

新メニュー

「冷えとりコース」60分

3,780円⇒3,240円 (税込)

他の部分コースをオプションでお付けいただくこともできます。(15分 1,080円)

内容 スペシャル足湯(温まる浴剤入り)
小豆のホットパックでお腹と背中を
ホカホカ温めながら
足マッサージ 45分

冷えもむくみもすっきりとれて身体リセットです。



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 |
|----------|----------|--|
| 1月18日(金) | 顔 | シワとたるみの予防法 基本のマッサージと徹底保湿。 顔の筋トレもやってみましょう。 (化粧品は取り扱いません) |
| 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20名

ご予約が必要です。0120-17-8739(和レッスンスタジオ)

詳しいパンフを差し上げます。(裏表紙にも関連記事)

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 1月9日(水)「膝痛改善集中レッスン」

減量・筋トレ・マッサージ

1月23日(水)「二重あご解消小顔レッスン」

ふだんの姿勢とマッサージで激変

9:30～11:00 第2・4水曜日

会場 美里町北浦コミュニティーセンター

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。





男性更年期を考へる



女性更年期との違い…男性更年期という言葉はよく聞きますが、女性の更年期との決定的な違いがあります。女性の更年期は、閉経前後5年間合計10年間に起きやすい症状で、あくまで一過性の出来事なのに対して、男性の場合は男性ホルモン・テストステロンの減少に伴う「病気」。じっと待っていてもよくなりません。今回は、順天堂大学教授・堀江重郎先生の資料を基に、女性にも大いに関係があり、私たちの後半人生の生き方まで左右する「テストステロン」について考えます。

男性ホルモン・テストステロン

…男性ホルモンといえば、男性が男性らしくあるためのホルモンという感じがしますが、ただそれだけではなく、様々な働きをしています。

- 骨や筋肉を作り、強さを保つ
- 性欲や性機能の源
- 血液を作る働き
- 動脈硬化の予防
- メタボリックシンドロームの予防
- 脳においては認知機能にも関係
- 体内時計
- 精神面では 「ヤル気」「判断力」「決断力」などです。



テストステロンが減少すると、次のような症状が見られます。(いわゆる男性更年期といわれる症状です)

- 身体症状 筋力低下、筋肉痛、疲労、ほてり、発汗、頭痛、めまい、耳鳴り、性機能低下、頻尿(夜中に何度も起きる)
- 精神症状 健康感の減少、不安、集中力の低下、記憶力の低下、性欲の低下

「最近笑っていない」「新聞が読めなくなった」「よく眠れない」この3つの自覚症状がある人は、男性ホルモンが減っている可能性が高いそうです。男性ホルモンの値は泌尿器科などで採血すればすぐにわかります。

女性にも大事なテストステロン

…男性ホルモン、女性ホルモンといいますが、男性も女性も両方持っています。ただ、量の違いで男性になったり女性になったりするだけです。女性は、女性ホルモン・エストロゲンの約10倍もすでにテストステロンを持っています。閉経によって女性ホルモンが減少すると、相対的に男性ホルモン優位になり、更年期が一段落した女性たちは、チャレンジ精神、冒険、旅など、どちらかといえば男性志向の生き方をするようになります。そして、仲間や社会との協調を大切に、実に生き生きと「出歩く」ようになります。まだたくさんの統計を取ったわけではありませんが、長生きの女性はテストステロン値が高いそうです。

確かに、筆者の周りの中高年女性たちは、健康意識が高く、勉強熱心で、活動的で、仲間づくりが絶妙にうまいです。

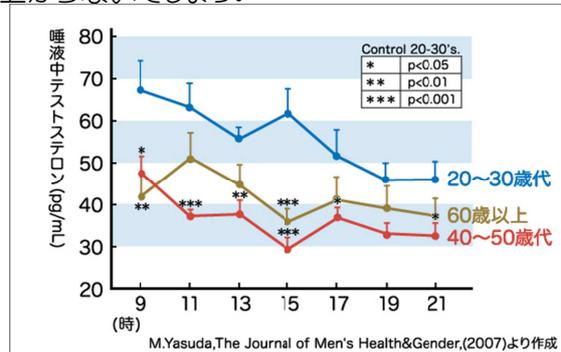
テストステロンを増やせる…男性更年期症状があまりにひどく、「うつ症状」にまでなっている場合は、ホルモン補充療法や漢方薬などの治療もありますが、それはあくまで緊急避難的なもので、基本は生活の中で改善すべきです。またそれは十分に可能です。

- ① **適度な運動** 筋肉が刺激されるとテストステロンが作られます。歩く、走る、筋トレ、なんでもいいです。ただし、マラソンランナーは低い傾向があります。やり過ぎも良くありません。
- ② **仲間とともに行動** 運動の中でもチームを組んでするのは効果的。地域活動などもいいです。
- ③ **ストレスを解消する** ストレスはテストステロンを減少させます。ストレスをゼロにすることは無理でも、自分に合った解消法を持ちましょう。
- ④ **夜更かしをしない** テストステロンは深夜1時~3時に作られます。睡眠時間も短すぎると急激にテストステロンが減少するというデータがあります。
- ⑤ **(男性の場合)女性と接する**…お話しするだけでもいいそうです。ただ、自宅ではテストステロン値は下がっていますので、自宅で奥さんとお話ししてもあまり効果はなく、「奥さんと手をつないで散歩」は効果があるそうです。

他にもいろいろありますが、ご興味のある方は、堀江重郎著「うつかな?と思ったら男性更年期を疑いなさい」を読んでみてください。

働き盛りの男性が大変つらい!

…男性ホルモン・テストステロンの量は一日のうちでも変動します。朝が最も高く次第に下がってきます。特に15時ごろが最も低く、この時間に会議をしても、あまり良い成果は上がらないでしょう。



それよりも驚くべきことに、年代別で見た時、40~50歳代の働き盛りの皆さんが、60歳代以上より低いレベルにあるのです。いかにストレスの多い状態で仕事をしているかを表していると思います。

女性が活躍する国は男性も長生き

…女性の方が男性より長生きという傾向は世界共通です。しかし、男女の平均寿命の「差」をみると、スウェーデン、ノルウェー、オランダといった、女性の社会進出の進んだ国ほど寿命の男女差が少ないのです。男性が健康で長生きするためにも、女性が生き生きと活躍できる社会が必要です。特に更年期以降の女性たちのエネルギーは、目を見張るものがあります。

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。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。

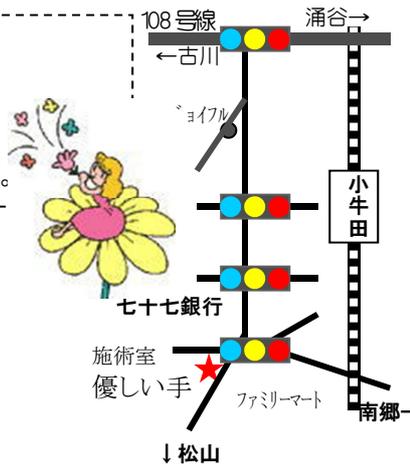
医療保険はみんなで働いて、みんなで支払ったお金です。本当に困った人がいつでもこの制度によって救われるように、私達はできる限りの努力を「自分の心と体の健康のために」行う必要があると思います。

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！ |
| 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。 |
| 東順子の健康相談 | 30分 2,000円 税込2,160円 | 足の反射区の状態からその人の健康状態を推測する「足を読む」技術を応用。お体の問題点やその改善方法を一緒に考えます。減量に関するご相談もお受けします。 |

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 ^{よしめ} 木 ^{こうじ} 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 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 |
|----------|----------|---|
| 1月18日(金) | 顔 | シワとたるみの予防法 基本のマッサージと徹底保湿。顔の筋トレもやってみましょう。(化粧品は取り扱いません) |
| 2月8日(金) | 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) | 背中・肩 | 背中丸めていませんか？見られているのは「後姿」。凜とした背中と肩で、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。 |

「和レッススタジオ」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。

2018年3期生
3名募集

NPO法人

日本セラピー普及会のおしごと支援

自分のペースで長く続けられる、感謝されるしごと、自分が健康になるしごと

代表 東 順子 が責任指導します。
おひとりおひとりの生き方を大切に、
ていねいにご指導しますので、
多くはお受けできません。
人数を制限させていただきます。
卒業後の開業相談、全身施術の習得も
可能です。
既にプロとして活動しているかたの
スキルアップもご相談ください。

リフレクソロジー（足の反射療法）プロ養成コース

国際若石健康研究会の方法を基本に、日本人の身体の問題点に対応した
施術方法です。伝統と科学の両面を踏まえ、施術効果の高さと安全性は
もちろんのこと、施術者の身体保護を最優先に考えた施術方法です。

履修時間 標準30時間（個人差があります）

認定 認定試験があり、合格者に資格認定があります。

費用 235,440円⇒ 支援価格 162,000円(税込)

30時間を超えた場合3,000円/1時間

履修方法 マンツーマンで予約制 1回2時間程度

