

# お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

# 112019 11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



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。  
ホームページからもダウンロードできます。 [yasashiite.online](http://yasashiite.online)

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](http://every-osaki.com)



**心を開くハンドセラピスト養成講座(4時間)**  
11月24日、12月1日開催分は満席となりました。

## 施術室優しい手は開店 12 周年

いつもご利用ありがとうございます。  
施術室優しい手は、2019年11月25日で開店12周年を迎えます。

せっかく続いてきたお店なので、これからもできるだけ長く営業していきたいと思い、今年になって看板やホームページを新しくし、たくさんある窓のカーテンも、純白のものに変えました。

おかげさまで、初めてのお客様にもたくさん来ていただけるようになり、おひとりおひとり、感謝の気持ちでお迎えしております。

スタッフも、12歳ずつ齢を重ねましたが、同じメンバーでやっております。私たち自身も健康に留意し、いつも最高の笑顔でお客様をお迎えしてまいります。

これからもよろしく願い申し上げます。



2019年11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

**会員募集中**  
**週1回の運動習慣「優しい手の筋トレ教室」**  
運動不足が世界中に蔓延しています！

ほとんどの生活習慣病を誘発する最も危険な因子が運動不足！施術室優しい手の2階教室で毎週1時間、効率よく筋肉を動かす筋トレ教室をやっています。

11月2日、9日、16日、30日 10:00~11:00  
月会費 2,000円(税込) お試し入会 1回 500円  
お持ちいただくもの：フェイスタオル、お飲み物  
毎回最後に足を揉みますので、膝上まで出せる楽な服装でおいでください。

初心者でも上級者でも、その人の能力に合わせてできるメニューをその都度ご指導します。常に新しい筋トレの方法を開発していますので、他の教室に持っていく前の実験的な意味合いの教室です。短時間でもしっかり効きます。機械は使いませんので、家庭でできることばかりです。

## 各種サークル



### 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て。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。

11月13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。

11月27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。

### 佐藤 春美 先生のアロマヨガ

11月はお休み 次回は  
12月15日(日)11:00~12:30



### 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ーセンター  
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。

11月13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。

11月27日(水)「姿勢の基本をしっかりマスター」

座位、立位、歩きの姿勢。姿勢をつくる筋トレ。

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。



# 2019年 11月 運動不足は世界的伝染病

## パンデミック！！…英国に「ランセット

(Lancet)」という権威ある臨床医学の専門雑誌があります。その2012年7月号の特集は「身体運動」でした。「ランセット」にそうした特集が組まれるほど、今や運動不足が世界的に問題視されているわけです。「ランセット」は「運動不足は世界的伝染病(パンデミック)である。世界中に広がっているこの問題を、各国政府は感染症、伝染病と同様に取り組むべきである」と提言しています。さらに2016年にはWHO(世界保健機関)も同様の警告を発しています。世界で約14億人が、健康を維持するのに必要な運動をしていないということです。

運動不足は、肥満、がん、糖尿病、脂質異常症、うつ病、認知症などさまざまな国民病の誘因になり、ひとり暮らしをしていたり、基礎体力が低下した高齢者にとっては、自立を脅かす大敵だと強調しています。

## 「安静」は危険です…腰痛になりやすい人で、

「痛くなったら寝て治す」という人が少なくありません。それをやっている、筋肉劣化で際限なく腰痛を繰り返します。

ヒトは30歳を過ぎると、1歳年をとるごとに、平均1%ずつ筋肉量や筋力が低下します。一方、トイレと食事以外は横になったままで1日を過ごす、それだけで1%の筋肉量や筋力が低下します。さらに、1日完全に安静にしていると、2%の筋肉量・筋力が低下します。

つまり、たった1日の安静で1~2歳も老化してしまうことになるのです。まさに「安静の危機」といえます。

風邪をひいて2~3日休むと、足がふらふらするのはそのためです。でももちろん、そのあとちゃんと運動をすれば、筋肉は復活します。でも、寝込む期間が長いと、復活に時間がかかり、長期入院後の高齢者が歩けなくなるのはよくある話です。

## 筋肉の仕事…筋肉量や筋力の低下がそのまま

「老化」というほど、筋肉は大切な仕事をしています。

- ① からだのエンジン…筋肉がなければ動くことができません。また、心臓や胃、腸などの器官も筋肉が動かしています。
- ② 姿勢を維持する…地球には重力が働いています。人はじっとしている時も、寝ている時も、適度に力を働かせて、身体の姿勢を維持しています。
- ③ 熱を発生させる…人は、一定の体温を保つ必要があります。その熱を生み出すことに最も貢献しているのが筋肉です。人が生み出す熱量の6割が筋肉によって作られています。
- ④ 身体を守る…ラグビー選手が激しくぶつかっても大丈夫なのは、筋肉が守っているからです。
- ⑤ 内分泌器官としての役割…成長ホルモンをはじめ、男性ホルモン・テストステロン、幸せホルモン・セロトニン、やる気ホルモン・ドーパミン、などなど、心身の健康に必要なたくさんのホルモンをつくり出します。

## そうはいっても、続かない…あるネットリサ

ーチが2012年に実施した、スポーツジムの継続率に関する調査結果です。通い始めて半年後には70%の人が、1年後には90%の人が解約しているそうです。筆者の知り合いでも、トレーニング器具をたくさん購入している人ほど肥満傾向です。

ネットで、「運動継続」というキーワードで検索すると、すごい量の情報が出てきます。それほど皆さん困っているのに、「決定版」がないということなのでしょう。

あるいは、その人によって継続する方法が違うのかも知れません。自分に合った方法を見つけるしかないのでしょうか。

## 生活スタイルを変える…筆者が自分の体験

からお話しているのは、「目標は作らない方がいいですよ」ということです。ほとんどの指導者が「必ず目標設定をするように」といいます。でも、例えば「〇キロ減量」と目標を決めたとして、それが達成されたら、バンザイ！といって、元の生活に戻るのではないのでしょうか。大切なのは「生活スタイルを変える」ということです。どんな生活かという「運動のある生活」です。

そのためには、運動が楽しくなければいけません。ひとはみんな、ツライこと、イヤなことは続きません。

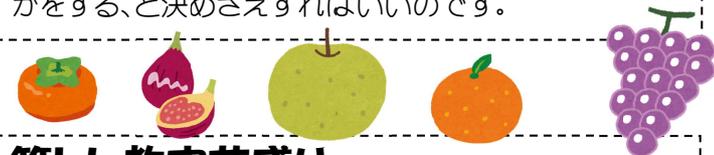
でも、本来運動は楽しく気持ちいいものです。軽く汗をかく程度の運動をした後の爽快感は皆さん経験しているはず。もう少し進むと、「ランナーズハイ」という言葉があるように、エンドルフィンという物質による高揚感や覚醒効果を得ることもあります。

筆者は音楽に合わせて動くエアロビクスの陶醉感にはまって、当初の「減量」という目標はどうでもよくなったという経験があります。もちろん減量も達成しました。

## 歯磨き筋トレ…運動の習慣化で、最も成功率の高いのが歯磨きタイムの3分間筋トレです。

死ぬまで美味しいものを食べたい人は、食べるための大切な道具である歯を大切にすべきです。ですから食後は最低3分間、必ず歯磨きをしましょう。その3分間に好きな筋トレをすればいいのです。

おすすめは、筋トレの王道といわれるスクワットです。スクワットにも各種ありますので、いろいろ変えると楽しめます。他に、ニーアップ(もも上げ)、つま先立ち、片足立ちなど。どれも簡単なものばかりです。はじめは3分間続かないかもしれませんが、できる範囲でかまいません。次の日は必ず進歩します。なにしろ歯磨きの時に何かをする、と決めさえすればいいのです。



## 筋トレ教室花盛り…東順子とはもととマッサージの講師だったのですが、いつの頃からか運動系の講座依頼が圧倒的に多くなりました。継続するサークルもあり、月に最低14回は皆さんと一緒に運動をしています。それほど運動不足が気になる方が多いのだと思います。ご都合の合う会場においでください。個人レッスンもやっています。

**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330円)**

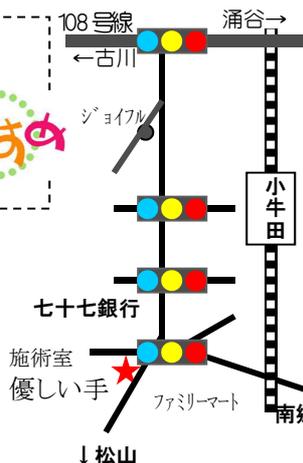
足30分コース	2,000円 税込2,200円	足裏～膝上までの本格的なりフレクソロジー（反射療法）。むやみに痛くしませんので安心です。時間延長は15分1,000円
部分コース ①手～肩 15分 ②背中～腰 15分 ③頭～首 15分	各 1,000円 税込1,100円	①腱鞘炎や手の使いすぎに効果的②腰痛、坐骨神経痛、全身の疲れに。骨盤のゆがみがあればその場で矯正します。③首周りのオイルマッサージは即効性抜群です。肩こり、頭痛、目の疲れにも効果的。組み合わせ自由。時間延長は15分1,000円。
全身フルコース (75分)	4,500円 税込4,950円	足湯+足30分+部分コース(①+②+③) 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3,850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3,300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3,850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3,300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3,850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3,300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1,100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1,100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1,100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。
筋トレ個人レッスン	30分 2,000円 税込2,200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る筋トレの方法をご指導します。

**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。

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.yasashiite.online>

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
<b>アロマ・ヨガ</b> 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	11 月のヨガはお休みです	12 月 15 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。
<b>自分でできる 小顔レッスン</b> 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 2,200 円 (1 回) 教材費 1,100 円 (マッサージオイル他) ※教材費は初回のみ。
<b>フットセラピー プロ養成講座</b> 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。
<b>東 順子の 個人レッスン</b>	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 2,200 円 60 分 3,850 円 (教材・税込) 状態やご希望に合わせて ご指導します。
<b>東 順子の 筋トレ教室</b> 	毎週土曜日 10 時から 1 時間、東順子と筋トレしましょう。継続は力！週 1 回の運動習慣をとり入れてください。さっとういことありますよ。	原則 毎週土曜日 10:00~11:00 (11 日 23 日はお休み)	1 か月 4 回 2,000 円(税込) おためし 1 回 500 円(税込) <b>第 1 土曜日に集金</b> 楽な服装でおいでください。

## 講師ギルド Powerful Woman の公開講座・説明会

<http://powerful-woman.net>

講師ギルド Powerful Woman は、東 順子が代表をやっている女性講師の団体です。現在会員が 30 名。さまざまな分野（異業種）の講師たちが集まって、より良い講座をつくるための勉強会をしたり、効率の良い宣伝で講師の仕事を増やしています。新しい会員の募集は、毎年 11 月の 1 か月間のみ

おこなっており、必ず説明会に参加していただくことになっています。今年も、仙台・東松島・大崎の 3 か所で実施します。（仙台・東松島は終了）講師業に興味のある方はお気軽にご参加ください。午前の公開勉強会も、有料ですがどなたでもご参加いただけます。（ご予約はホームページへ）

日程・会場	講座内容	費用
11 月 19 日(火) 大崎生涯学習センター <b>パレットおおさき</b> 大崎市古川穂波三丁目 4 番 20 号	9:30~12:00 講師ギルド Powerful Woman 公開勉強会 「模擬講座と相互検討会」 13:30~15:00 新入会員募集説明会 「講師を仕事にする人のための新しい仕組み」	公開勉強会 会員 500 円 一般 1,000 円  午後の説明会は無料
12 月 10 日(火) <b>榊住まい工房アイム</b> 大崎市古川旭 1-10-24	9:30~13:00 講師ギルド Powerful Woman 公開勉強会 「プロ講師の ABCD」	会員 500 円 一般 1,000 円
2020 年 1 月 27 日(月) 会場未定(石巻市方面)	9:30~13:00 講師ギルド Powerful Woman 公開勉強会 「チラシ作成」人が集まる講座のつくり方	会員 500 円 一般 1,000 円

ご興味のある方、参加希望の方は、公式ホームページ <http://powerful-woman.net> 「お問合せ」よりご質問、お申込みお願いいたします。

