

お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

12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。ホームページからもダウンロードできます。 yasashiite.online

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

お知らせ

からだはもっと楽になる

施術室優しい手の開店 12 周年に、このお店のことや東順子の健康講座のことをもっと知っていただきたいと、発行した小冊子です。お店のお客様や講座の受講生に差し上げ、商工会や美容院や介護施設など、いろいろなところに置いていただき、もうすぐ当初印刷の 2,000 部の配布が終わります。

「からだはもっと楽になる」

私たちがこの店で 12 年やってきたこと、東順子が講座で 20 年言い続けてきたことをぎゅっと縮めると、このひとこととなります。

私たちはお医者さんではありませんので、病気を治すことはできないと思います。でも、今より少し楽にすることはできると思います。また、ご自分で楽になる方法をお伝えすることはできると思います。

人生の限られた時間を、ごきげんで暮らしていただきたいのです。そのための方法はひとつではありません。マッサージも、運動も、いろいろな方向から、お手伝いしてまいります。今年も一年、ありがとうございました。



2019 年 12 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

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。

12 月 11 日 (水) 「筋トレとストレッチ~ふくらはぎ・太もも」
膝関節への負担が減り、歩くのが楽しくなります。

12 月 25 日 (水) 「筋トレとストレッチ~腰まわり」
お尻、お腹の筋肉を鍛え、ウエストを絞ります。
※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。



週 1 回の運動習慣

「優しい手の筋トレ教室」



冬こそしっかり体温を上げて、ごきげんで暮らしましょう。

毎週土曜日 10:00~11:00 施術室優しい手 2 階

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、その人のからだに合わせ、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。

佐藤 春美 先生のアロマヨガ

12 月 15 日 (日) 11:00~12:30

「ヨガでからだの中から温かく」



寒さが増す年末、ヨガでまんべんなく体を動かし、冷えからくるコリを解消、気持ちのよい状態に。体を温める呼吸法も行います。

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

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。

12 月 11 日 (水) 「お尻を鍛えて腰痛予防」

健康の鍵は「お尻」。疲れないカラダをつくります。

12 月 25 日 (水) 「腰痛改善集中レッスン」

坐骨神経痛、運動不足腰痛、姿勢腰痛。

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 12月 **子どもの姿勢** **が心配**です



子どもの姿勢は誰の責任？

…あるウェブサイトに「子どもの姿勢は親の責任」というタイトルがついていて、思わず読んでしまいました。

確かに、筆者が見た範囲でも、子どもたちの姿勢はあまり良くありません。子どもに限らず、高校生も若者も、あっ、そうそう、いつも講座でお会いしている中高年の皆さんも、個人差はありますが、全体的には姿勢がいいとは言えません。でもそれは親の責任なのかなあ…と、読み進めると、なるほどですね。

子どもは姿勢なんて気にしていない…

子どもは姿勢がいいかどうかなんて、自分では気にしていません。勉強しているときもテレビを見ているときも、だら～んと椅子に寄りかかっている方が楽ですし、自分から姿勢を正そうなんて気は起こりません。子どもが自分で姿勢の悪さに気づくことはまずないので、周りの大人がしっかり声かけをしていかなければ、その姿勢のまま大きくなってしまいます。(FUNGOALのウェブサイトより引用)

なるほど、それはそうですよね。いろいろな能力の中で、自然に開花するものもあるでしょうが、姿勢に関しては周囲の大人が教えなければ気づきません。その前に、肝心の大人が姿勢の大切さをわかっている必要があります。これは私たち大人の健康問題でもあります。

姿勢が悪くなる原因

…これは子供も大人も共通の課題です。

- ① **スマホやゲーム**: 何かに寄りかかって長時間うつむいている姿勢で首の筋肉に負担がかかり、それをカバーするために肩や背骨などがゆがみます。
- ② **運動不足**: 外で遊ぶ子供も、外を歩いている大人も見かけなくなりました。姿勢を維持するには筋力が必要ですが、それが弱っているのです。
- ③ **正しい姿勢を知らない**: 家庭でも学校でも、「姿勢」を教える機会が少なくなっているようです。

健康面への影響

…姿勢が悪いと骨格が歪み、その歪んだ骨格にさらに歪んだ状態で筋肉がついてしまうためにどんどん身体が歪んでいってしまいます。姿勢とは生活習慣であり、良い姿勢をしているだけで、良い姿勢に必要な筋肉が自然についてきます。大人になってから筋肉を修正したり、鍛えたりするのは大変ですが、成長期に習慣化すれば、特に苦勞することなく、バランスの良い身体に育てることができます。

筆者も身長が高いために、猫背が身についてしまい、これを治すのに現在もトレーニングを続けています。

将来苦勞しないために、一刻も早く「姿勢」を教えてください。

こんな症状は姿勢のためかも…理由もなく

体調が悪いと感じている子どもが増えていますが、それは姿勢の悪さが原因かもしれません。

肩こりや腰痛: 普通子どもは肩などこりませんし、ましてや何か特別にスポーツでもしていない限り、腰痛なども起こりません。実際、優しい手にも肩こりの小学生がときどき連れられてきます。

頭痛やめまい: 肩周りや首の筋肉がこつてくると、それが頭痛やめまいの原因になることもあります。

イライラする: 前かがみの猫背の姿勢のままでは呼吸が浅くなり酸素不足になります。これは緊張や不安が続いて交感神経が優位になり、身体が戦闘状態になっているときと同じです。

疲れやすい: 酸素不足はさまざまな臓器の働きに影響します。集中力がない、根気が続かないなども同じ原因です。良い姿勢は疲れやすく感じるかもしれませんが、実は逆で、身体のおくみに合った形なのです。

自己肯定感が低くなる: 姿勢が悪いとやる気がないように見られてしまい、姿勢の良い子と比べて先生や親から注意を受けることが多くなります。そういった状況が続くと自分に自信が持てなくなり、自己肯定感が低くなる傾向にあるようです。

するとますます「目立ちたくない」ので、背中を丸めて小さくなって暮らすようになります。これはあまりにかわいそうです。そのまま大人になった人も多いです。



「浮きゆび」との関係

…姿勢がよいと、体重は足裏全体にかかりますが、猫背だったり、片足にのみ体重をかけて立っていると、それが浮きゆびの原因になります。浮きゆびになると真っすぐ立てなくなるので、さらに猫背になってしまうという悪循環です。

ために体重をかかとにかけて立ってみてください。膝が曲がり、猫背になって、顎が前に出ます。まるでゴリラのような歩き方の子どもが、筆者の見るところでも、本当に多いのです。「足ゆびでしっかり蹴って歩く」ことが、正しい姿勢、正しい歩きの基本です。

姿勢が良いと計算力が高まる

…中学生と高専生を対象に、「楽な姿勢」と「良い姿勢」のグループで計算問題を解いてもらった結果、良い姿勢のグループが有意に正解率が高いという結果が出ました。「楽な姿勢」とはほとんどが「猫背」で、首や肩周りの筋肉が緊張するだけでなく、呼吸が浅くなったり血行が悪くなるなどの弊害があるために、計算結果に影響が出ているようです。他にも、姿勢の良い子の方が学校生活の満足度が高いという調査結果もあります。

せなかがピッ！おしりがキュッ！

…筆者と一緒に住んでいる6歳女兒(幼稚園年長)に、「先生は姿勢のことをどんなふうに教えてくれるの?」と聞きましたら、『「せなかがピッ！おしりがキュッ！」っていうのだそうです。なんてわかりやすい表現なんだと、感動しました。ちゃんと教えて下さる先生もたくさんいらっしゃると思います。ありがとうございます。』



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。

医療保険はみんな働いて、みんなでお金です。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。 |

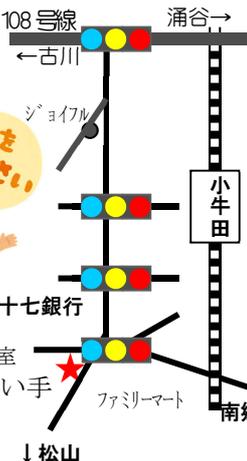
大切な人へのプレゼント

優しい手の施術券

という方法もあります。

お好きな金額でお作りします。

良いお年を
お迎え下さい。



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

※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。



優しい手の
ホームページ

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 日本ヨガ療法学会会員 アロマセラピーアドバイザー | 「ヨガでからだの中から温かく」 寒さが増す年末、ヨガでまんべんなく体を 動かし、冷えからくるコリを解消、気持ち のよい状態に。 体を温める呼吸法も行います。 | 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。 |
| 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 2,200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。 |
| 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 におすすめてです。 | 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。 |
| 東 順子の 筋トレ教室 好評 | 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。 きつといいことがありますよ。 | 原則 毎週土曜日 10:00~11:00 | 1か月4回 2,000円(税込) おためし1回 500円(税込) 第1土曜日に集金 楽な服装でおいでください。 |

講師ギルド Powerful Woman の公開講座

<http://powerful-woman.net>

| 日程・会場 | 講座内容 | 費用 |
|--|--|--|
| 12月10日(火) 住まい工房アイム 大崎市古川旭 1-10-24 | 9:30~12:00 講師ギルド Powerful Woman 公開勉強会 「プロ講師の ABCD」 模擬講座(会員講師による講座検討会) | 公開勉強会 会員 500円 一般 1,000円 講義レジュメ、お茶お菓子付き |
| 2020年1月27日(月) 蔵しっくパーク(予定) 事前にご確認ください | 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。



施術室優しい手の LINE 登録

- ⇒その場で使える施術料 20%OFF クーポン
- ⇒ときどきお得なクーポンプレゼント
- ⇒講座やイベントの情報をいち早くお知らせ