

東 順子の「こころの健康講座」

自分の機嫌を自分で直す方法

美里町・施術室優しい手の東 順子がお伝えする、
メンタルヘルスの極意。

「心がけ」や「考え方」ではなく、
体の扱い方で、何とかなりますという、お話です。



東順子プロフィール

身体づくりインストラクター
NPO 法人日本セラピー普及会代表
施術室優しい手代表
講師ギルド Powerful Woman 代表

〒987-0011

遠田郡美里町桜木町 60-1

TEL/FAX 0229-32-5473

URL <http://www.yasashiite.onine>

2回目 自分の機嫌は運動で直す～筋トレの効用

私はいろいろな団体からの依頼で月に20本近く運動の講座を
やっています。運動といっても、私自身67歳ですし、
受講生もそれなりの年齢の皆様方ですから、
あくまで体力に見合った無理のない運動メニューです。
永年講師をやってみて思うのは、

運動をした後はみなさんとでも上機嫌だということです。

そういえば、ジョギングしながら「うつ病」なんて見かけません。

適度に筋肉を使うことは、血液循環を良くし、

血圧・血糖・脂質を調整し、「幸せホルモン」や「やる気ホルモン」

をたくさん出します。また、「成長ホルモン」を出して、

からだ全体の細胞を修復してくれるのです。

気合を入れてスポーツジムに行かなくても、

短時間の筋トレを生活習慣にすれば十分効果があります。

1分間筋トレを2~3種類やりましょう。

1種類1分間だけ継続し、1分休憩。

これを2~3種類。お湯が沸くまでの時間にいかがですか？

スロー・スクワット

両足は肩幅に開き、お尻を後ろに突き出すようにして

からだを沈めます。ふとももが床と水平になるくらいまで

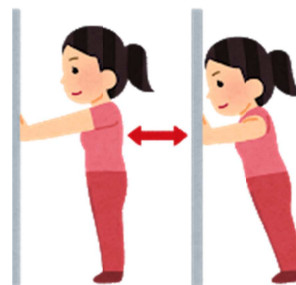
下げましょう。5秒で下げて5秒で上げるくらいの速度です。

上げるときはお尻の力を意識しましょう。



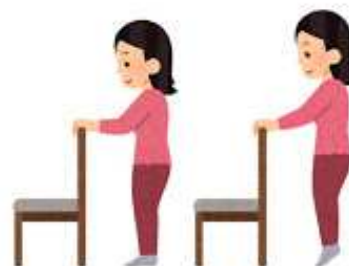
壁腕立て伏せ

壁の前に立ち、肩の高さで両手を壁につき、つま先立ちの状態に向かって腕立て伏せをします。胸と背中中の筋肉を使いますので、肩こり解消に効果的です。



つま先立ち

左右の足のかかとをつけてつま先をV字に開きます。お腹とお尻の力でゆっくりとつま先立ちになります。背すじを伸ばし、胸を開きます。できれば両膝がくっついたままで上げると、O脚の矯正にもなります。椅子を使うと安定してやりやすいです。



1分間筋トレ、今日から始めてみましょう。

(1回目の内容 <https://www.yasashiite.online> を参照)

特別講座のご案内

心を開くハンドセラピスト養成講座(4時間)

ハンドマッサージは傾聴の技術。体のセラピストだけでなく、カウンセラーさん、理・美容師さん、介護士さん、教職員の皆さんなどにおすすめです。

日程	内容
2月22日(土)	・手～腕～肩の範囲のマッサージ・手や爪のお手入れ方法
2月29日(土)	・傾聴の基本的なルール
各 13:00～15:00	4時間履修で修了証を発行します。

会場 施術室優しい手2階教室 定員 6名(できるだけペアでご参加ください)

費用 5,500円(税込) 教材費 1,320円(税込)

申込締切 2月15日(土)

詳しくはウェブサイトで <https://www.yasashiite.online>

お問合せ・お申込み 0229-32-5473 (施術室優しい手)