

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。



4回目 自分の機嫌はお風呂で直す～温活の効用

このところ注目されている「温活」も、
体と心を元気にするのに効果的。
冬だけでなく、一年を通して温活は必要です。
お風呂で温まるのが一番いいのですが、
他にもいろいろな温め方をご紹介します。

温かさは命の安心感

人間は一定の温度がないと生きていけません。
ですから、生まれたばかりの赤ちゃんを抱っこするのは
「保温」が最大の目的です。
寒いと不安で、イライラします。
マッサージをすると体温が上がるので、
優しい手のお客様がニコニコするのはそれもあると思います。

お風呂は半身浴で 20 分以上

普段カラスの行水の方も、心や体が疲れたときは、
少しぬるめのお湯で、半身浴でいいですから、
湯船に 20 分以上つかってみてください。
汗が出てくると思います。
退屈な場合は濡れてもいい雑誌などを持ち込んではいかがでしょう。

小豆のアイピローで目を温める

布で細長い袋をつくり、小豆を 150 g 入れます。
電子レンジ（600W）で 30～40 秒温め、まぶたの上に載せます。

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>



小豆の蓄熱作用で優しい温かさが 20～30 分位続きます。
夜寝るときにすると、翌朝目が楽です。

米ぬかカイロでお腹を温める

炒りヌカ：玄米：塩＝2：2：1

の割合です。

生のぬかはフライパンでポロポロになるまで炒ります。

手ぬぐいなどで袋を作って詰めるだけです。

使うときは電子レンジで温めます。

焦げに注意して、適当な時間を決めましょう。

お腹を温めると、とても幸せな気持ちになります。

肩こり用にも、アイピローにしてもいいです。

(1～3 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 ・傾聴の基本的なルール 4 時間履修で修了証を発行します。
2 月 29 日(土)	
各 13:00～15:00	

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)