

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。ホームページからもダウンロードできます。 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



6 2020 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

注意深く動き始めましょう

新型コロナウイルス感染拡大防止のための緊急事態宣言が解除されましたが、以前の状態に戻ったわけではなく、いろいろな面で注意深く行動する必要があるようです。

施術室優しい手も、スタッフのマスク着用やこまめな手洗い、清掃・換気に気を配りながら営業しております。お客様ができるだけ他のお客様とダブらないように、ご予約時間を調整しますが、やはり100%は難しく、やむを得ない場合はお席の間隔を十分にとって対応しております。ただし、当店はリラクゼーションのお店ですので、お客様のマスク着用はお願いしていません。これからの季節、息苦しいようなときは無理をなさらないでください。

幸い、当店は窓が多く、とても気持ちのよい風が入ります。初夏の風に吹かれながら、ゆっくりお休みのいただければ幸いです。

Stay Home も意外に疲れます。また、農作業などでお疲れの身体もどうぞ癒してあげてください。

2020年 6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

6月10日(水)、24日(水)

6月より活動を再開します。

施設側の注意事項があり、会員の皆さんには別途お知らせします。初めての方はお問い合わせください。

会場 美里町本小牛田コミュニティセンター

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。運動不足解消に。



新講座「コロナ時代の防災を考えよう」

今この時に、大きな災害が起きたらどう行動するべきか。防災の常識が変わります。避難するのかもしれないか、行政任せでなく個人の判断が問われます。今回は① 避難の判断と備え②からだの防災がテーマです。

日時 7月12日(日)10:00~12:00

会場 施術室優しい手 2階教室

定員 会場参加6名 オンライン参加10名

費用 会場参加2,000円 オンライン参加 無料
(継続講座のモニター版です)

オンライン配信は zoom を使います。詳しい内容や申し込み方法は最終ページをご覧ください。

ウェブサイト「からだの教室」公開中

東順子の講座に特化したホームページ

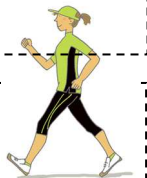
<https://www.bodylabo.org>

に「からだの教室」を開講中です。筋トレ、マッサージ、身体のお手入れなど、さまざまなテーマで無料公開していますので、生活の中の身体づくりにご活用ください。



佐藤春美先生のアロマヨガ

6月はお休みです。次回の予定は、
7月19日(日)11:00~12:30 です。



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

6月10日(水)、24日(水)

6月より活動を再開します。

施設側の注意事項があり、会員の皆さんには別途お知らせします。初めての方はお問い合わせください。

会場 美里町北浦コミュニティセンター

会費 1回500円 講師 東 順子

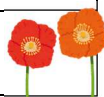
ストレッチ、筋トレ、ウォーキング、姿勢の改善で、腰痛や肩こりが改善。体型もどんどん良くなると好評です。足マッサージのやり方も覚えられます。

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。



2020年
6月

座り仕事は 疲れま



コロナ太りだけじゃない…Stay Home の生活で、「太ってしまった！」というひとが少なくありません。

この場合の体重増加は、ほとんどの場合、筋力の低下とセットになっているので、実はとても厄介な問題です。リモートワークが定着して、通勤時間が解消され、仕事の効率も上がるのですが、リモートワークの「新しい生活スタイル」を考えてみる必要があります。

何もしていないのに疲れる…「疲れるような仕事は何もしていないのに、肩はこるし、腰は重いし・・・」とおっしゃるかたが少なくありません。

そうなんです。ずっと座っているだけで、私たちは疲れるのです。なぜかという、筋肉は動かさないと硬くなり、硬くなると血流が悪くなりますから、コリが生まれます。コリの原因は「動かさない」ことです。

太もも、ふくらはぎもカチカチ…肩コリ、腰痛のお客さまも、お体を触ると、太ももやふくらはぎもカチカチしています。「パソコン画面を見ながらキーボードを打つ」これだけの動作でも、太ももの裏側や、ふくらはぎの筋肉は身体を支えるために、常に緊張しています。

硬くなった筋肉は、周りの骨や筋肉を引っ張り込む性質があり、特に太ももの筋肉が硬くなると骨盤を強く引っ張りまわす。その結果、骨盤がゆがみ、坐骨神経痛などの症状として現れます。さらに困ったことに、座り仕事の人ほど「お尻周りの筋肉」が弱っていることが多いので、骨盤をキープすることが難しいのです。骨盤がずれるのは、①姿勢が原因のこともあります。②太ももの筋肉が硬い③お尻の筋肉が弱い、なども考えられます。



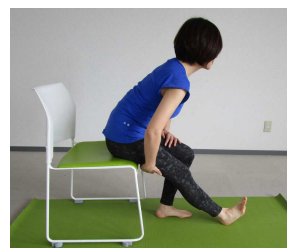
マッサージだけでは解決できません…

今とてもつらい症状は、マッサージでかなり楽になります。でも、「座り仕事」が今後も続いたら、生活の中にストレッチや筋トレを組み込む必要があると思います。強く柔軟な筋肉は誰でも自分で作れます。ストレッチも筋トレもたくさん方法があり、ウェブサイト「からだの教室」に公開していますが、ここでは、特に大切な①ふともものストレッチ②お尻の筋トレをご紹介します。どれも短時間でできて、確実に効果が見込めます。東順子の筋トレ教室でも、これらのエクササイズを継続してやっていただいています。受講生の皆さんには「疲れにくくなった」「メンタルも強くなった気がする」と喜んでいただいています。

写真のモデルはヨガインストラクター佐藤春美さん

太ももの後ろ側とアキレス腱のぼし

脚を前後に開き、お尻を後ろに引き上半身を前傾させます。背中を伸ばし、顔は前を向きます。前脚のつま先を上げます。足の間隔が広いほど、上半身を前に倒すほど伸びが大きくなります。突っ張っているところをなでると、もっと伸びます。椅子でもできます。片側 1 分間程度継続しましょう。



股関節開き(横方向)…足を左右に開き、腰を落とします。上半身を前傾させ、肘で膝を押し開きます。つらい場合は椅子を使います。1 分間程度継続しましょう。

つらい場合は椅子を使います。1 分間程度継続しましょう。



股関節開き(前後方向)…足を前後に開き、後ろの膝を床に落とします。体重を前に寄せて、上半身を起こします。膝が痛い場合は椅子を使います。片側 1 分間程度継続しましょう。

片側 1 分間程度継続しましょう。



お尻の筋トレ(バックキック)…良い姿勢で立ち、片足を後ろに蹴ります。膝が曲がらないことと、上半身が前傾しないように注意します。高く蹴る必要はありません。お尻の筋肉(大臀筋)が緊張すれば大丈夫です。ぐらつく場合は椅子を使います。両足合わせて 3 分間程度やりましょう。

ぐらつく場合は椅子を使います。両足合わせて 3 分間程度やりましょう。



蹲踞(そんきょ)…両足のつま先をV字に開いた状態からゆっくり膝を開いてしゃがみ、足ゆびで体を立てます。ぐらつく場合は壁などに触れると安定します。2 分間静止できれば合格です。ストレッチと筋トレ両方の効果があります

2 分間静止できれば合格です。ストレッチと筋トレ両方の効果があります



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なんです。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。

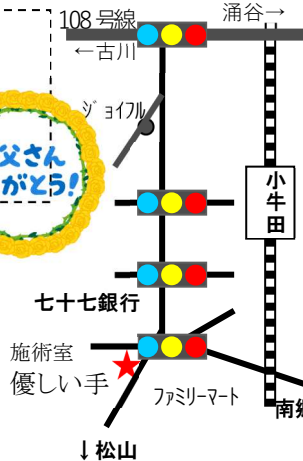
優しい手は医療保険の対象外です。
私達がやっているのは、医療ではありませんので、もちろん医療保険の対象ではありません。私達が心から願っているのは、人々ができるだけ医療のお世話にならないようにということです。
医療保険はみんなで働いて、みんなで支払ったお金です。本当に困った人がいつでもこの制度によって救われるように、私達はできる限りの努力を「自分の心と体の健康のために」行う必要があると思います。

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リフレクソロジー(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。



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	6月はお休み7月から再開します。	7月19日(日) 11:00~12:30	1回おひとり 1,000円
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です。	施術と同様ご予約ください。個人指導です。 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。 きっ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。

東順子の新講座「コロナ時代の防災を考えよう」 会場・オンライン同時開催

印刷用講座チラシはこちらからダウンロード(6/7より)⇒

<https://www.bodylabo.org>

今この時に、大きな災害が起きたらどう行動する？
防災の常識が変わります。

避難するのかもしれないのか、

行政任せでなく個人の判断が問われます。

アウトドア防災ガイドの あんどうりす さんの知見を基本に

① 避難の判断と備え

② 生き抜くための身体能力「からだの防災」をテーマにこの時代の防災と一緒に考えます。

災害時だけでなく日常生活に役立つ簡単筋トシの実技もあります。

日時 7月12日(日)10:00~12:00

会場 施術室優しい手 2階教室

定員 会場参加6名 オンライン参加10名

費用 会場参加:2,000円 オンライン参加:無料

申込方法 店頭または上記ウェブサイトから

この講座は、今後継続開講予定の、会場・オンライン併用講座のモニター版です。2回目からはオンライン参加も有料となる予定です。

オンライン講座について

- ・zoomを使用します。パソコン、スマホ、タブレットで参加できます。
- ・会場参加からオンライン参加への変更は可能です。（3日前までにご連絡ください。以後は受講料がかかります）
- ・会場参加予定者が当日受講できない場合は、後日動画配信も可能です（受講料をいただきます）。
- ・印刷資料は、オンライン参加の方にはPDFファイルで前日にお送りします。

感染拡大などの影響で集まれなくなった場合

- ・会場参加でお申し込みのかたは、
 - ① 無料のオンライン参加に変更
 - ② ご希望の方には有料の動画配信も可能です。



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