

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

2020 8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

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



「カッコいい」のは姿勢です。

年齢を重ねても、年齢を感じさせない人がいます。顔、髪、体型、動き・・・いろいろな要素を検討してみた結果、カッコよさは姿勢だということに気づきました。では、「老いを感じさせる姿勢」はどんな姿勢かという、一言でいえば「首が前に出ている姿勢」です。腰が曲がるのでも、背中が曲がるのでもありません。首がぴょこんと前に出ているのです。その結果として背中也腰も曲がるということです。どんなに腰や背中を伸ばしても、首が前に出た瞬間に「おばあさん」「おじいさん」になります。首から連鎖して背中、腰、膝もゆがみます。若い人でも同じです。

どんなに痩せても姿勢が悪いとただの「貧相」「病弱」です。モデルさんが細くてカッコいいのは、姿勢を徹底的に訓練しているからです。では太っていてもカッコいいは可能かという、たとえばお相撲さん。女性だと、タレントの渡辺直美さんはダンスで鍛えているのでカッコいいです（好みもあると思いますが）。

肥満、ハゲ、シミ、シワ・・・そんな些細なことにこだわるよりも、一日3分筋トレで腹筋・背筋・大臀筋なんかを鍛えたほうが、ずっと明るい未来が期待できると思います（東順子の私見です）。



2020年 8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 野ばらの会

毎月 第2・4水曜日 13:30~15:00

8月12日(水) 筋トレとストレッチ～体幹を鍛える
普段あまり意識しないインナーマッスルを鍛えます。

8月26日(水) 筋トレとストレッチ～肩こり解消
首周りの複雑な筋肉群を刺激し、顎もすっきり。
窓を開け、受講生同士の間隔を十分にとるなど、感染予防に留意しながら無理のない運動をしています。

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

満席キャンセル待ち



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

8月10日(月・祝) 11:00~12:30

今月のテーマ「ヨガでスッキリ! 快適な夏」

ヨガの呼吸法やポーズは本来の身体の持つ機能を高め、呼吸をたっぷり、全身をバランスよく動かして、心も体もスッキリしましょう！
夏のおススメ。暑さを和らげる呼吸法とアロマもご紹介いたします。

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

8月12日(水)

首コリ肩こり改善集中レッスン

眼精疲労・首コリ・頭痛対策

8月26日(水) 武道から学ぶトレーニング

蹲踞・四股・すり足など日本人のからだ使い

窓を開け、受講生同士の間隔を十分にとるなど、感染予防に留意しながら無理のない運動をしています。

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。

詳しいスケジュール表を差し上げます。

密を避けるため定員を制限しております。

あと2~3名可能

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。





コロナうつ？…新型コロナウイルスの感染拡大が止まりません。そうした中、「コロナうつ」という言葉がしばしば使われるようになりました。さまざまな情報が飛び交い、感染するかもしれないという不安や、景気の悪化で失業するかもしれないという不安、外出自粛による孤立感など、さまざまな要因で、心理的に不安定になっている人が増えているということです。しかし、「コロナうつ」は病名でも医学用語でもありません。新型コロナに関連して不安定な心理状態になっている人のことを表現するために、マスコミが作った言葉です。

筆者の周辺でも、「毎日毎日ゆううつなニュースばかり繰り返し流されるからテレビは見たくない」という人が少なくありません。もしかすると、「コロナうつ」という言葉を作ったマスコミ自身が、コロナうつのまん延に一役買っているのではないかと、思いたくなります。情報は大切ですが、情報を集めすぎても、心の健康のためには良くないようです。



ひとりでいられる能力…これは精神分析に使われる言葉です (the capacity to be alone)。ひとりでいられる能力は情緒的に成熟していることを意味します。人間はとても未熟な状態で生まれますから、乳児期には母子密着が当たり前です。けれども心身の成長とともに一人遊びをするようになり、やがて物理的にも自立して社会へ旅立っていきます。そういう人は、人生の旅を楽しむことができるでしょう。けれども、日本人は一般的に「ひとりには恥ずかしい」「ひとりには劣っている」とみなす傾向があり、常に誰かと一緒に、どこかに属しているのが安心のようです。それを無理やり引き離れたときに「分離不安」がおきます。それは子供だけでなく、中年や老年でも、社会や職場が「母親代理」になってしまい、定年後のうつや、このたびの外出自粛による情緒不安定につながっているかもしれません。

ひとりで平気な人の特徴(東順子説)

…外出自粛だろうが、自宅待機だろうが、平気で、ガーデニングや断捨離を楽しくやっている人もたくさんいます。そういう人の特徴は、筆者の見るところ、

- ① 仕事が忙しい(悩んでいるヒマがない)
- ② ひとりでできる趣味がある(時間ができてラッキー)
- ③ (前向きに)自己チュー(自分を大切にする)

などが考えられます。けれどもこれだけでは不十分で、必ず必要なのは、

「からだが元気」ということです。最近まで「ひとりが一番!」と言い切っていた人が、体調を崩したとたんに「ヨメがかまってくれない」と愚痴をこぼします。

からだ元気な人の特徴(東順子説)...

ではその「からだ元気」な人の特徴ですが、

- ① からだをこまめに動かしている。
- ② よく寝ている。
- ③ 自分はひとりより若々しいと思っている。
- ④ 飲食を趣味にしていない。
- ⑤ 人間関係が良好。
- ⑥ お金にそれほど困っていない。



などが考えられます。ほかにもたくさんありますが、さらに、情緒が安定している人に共通しているのは、**「腸が丈夫」ということです。**

考えてみれば、コロナ禍で、

- ・外出しないから運動不足で太った。
⇒筋トレ教室への参加希望者が増えています。
- ・眠れない
⇒ドラッグストアの「眠剤」コーナーがすごい!
- ・食事が不規則になっている。
⇒在宅勤務で出勤しないし、オンライン飲み会で夜遅くまで飲食してしまう。

などの声が、筆者の周辺でも多く聞かれます。

できることから生活改善...東順子は 10 年以上前から「こころの健康講座」のご依頼をいただいています。

でもそこでお話するのは、「こころがけ」や「考え方」のことではありません。食べ物のこと、人間関係のこと、お金のことも専門外です。講座では、運動や簡単なマッサージをすることで、からだ元気になり、夜ぐっすり眠れるから、結果的にこころも楽になりますよ、ということです。

実際、うつ病やさまざまな生活習慣病に対して、「運動療法」は、はっきりと治療効果が認められています。問題点は、本格的なうつ症状になってからでは、運動は難しいということです。ですから、なるまえに、動けるひとは迷いなく運動を生活に取り入れていただきたいと思います。

運動を継続できる人の特徴(東順子説)

…運動はやらなければいけないことはわかっているが、「続かないのよね～」という声を数えきれないくらい聞いています。では、運動が続く人の特徴は今のからだの状態を

- ① 年齢のせいにしていない
⇒80代の筋トレ受講生は珍しくない。
- ② 親(遺伝子)のせいにしていない
⇒生活習慣は似るが、それは自分で変更可能。
- ③ 忙しいせいにしていない
⇒歯磨きをする3分間が作れない人はいない。
⇒良い姿勢は、それだけで立派な筋トレ。



運動をしたくない人に運動をさせることはできません。でも、やりたいけど、うまくいかない人のお手伝いはできます。

まずはおからだの状態を拝見して、ちょうどよい運動方法をご提案します。お気軽にご相談ください。

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。

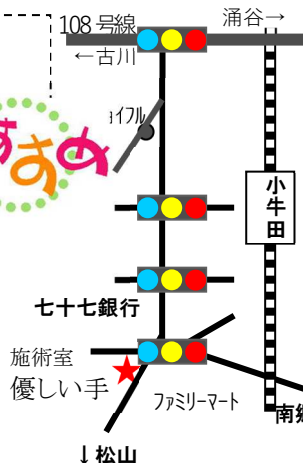
優しい手は医療保険の対象外です。
私達がやっているのは、医療ではありませんので、もちろん医療保険の対象ではありません。私達が心から願っているのは、人々ができるだけ医療のお世話にならないようにということです。
医療保険はみんなで働いて、みんなで支払ったお金です。本当に困った人がいつでもこの制度によって救われるように、私達はできる限りの努力を「自分の心と体の健康のために」行う必要があると思います。

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	今月のテーマ「ヨガでスッキリ！快適な夏」 ヨガの呼吸法やポーズは本来の身体の持つ機能を高めます。呼吸をたっぷり、全身をバランスよく動かして、心も体もスッキリしましょう！夏のおススメ。暑さを和らげる呼吸法とアロマもご紹介します。	8月10日(月・祝) 11:00~12:30	1回おひとり 1,000円 楽な服装で ヨガマットお貸しします。
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！
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、おせ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 満席キャンセル待ち	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」 出張講座で承ります

新型コロナウイルスの感染予防を踏まえた避難の常識が変わります。
防災の情報は日々更新されますので、その時点の新しい情報を盛り込んだ、
個人レベルで楽しく実践できる「自助」の防災講座です。
今年も秋雨前線の停滞時期、台風シーズンに備え、早めの開催をお願いします。
公共機関、地域の団体などの講座に最適です。
詳しい企画書をダウンロードできます。ご検討ください。
直接ご相談も承ります。電話相談 0229-32-5473



企画書ダウンロード
<https://www.bodylabo.org>
⇒「からだの防災講座」
⇒企画書ダウンロード



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