


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

9 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

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

「防災アップデート」連載中です。
コロナ禍での災害に対して、私たちはどのように対応すべきか、大崎タイムス紙に、7月31日から「防災アップデート」というタイトルの連続コラムを執筆させていただいています。執筆するのは、さまざまな専門分野で活動中の8人の女性たちです。

- ・たかのひろみ（DIYアドバイザー）美里町
- ・勝又千枝（調理師）美里町
- ・そねやすこ（保育士）仙台市
- ・玉川亜桜子（ボディセラピスト）仙台市
- ・馬場友紀（グラフィックデザイナー）仙台市
- ・佐藤春美（ヨガインストラクター）仙台市
- ・高野香梨（住環境アドバイザー）美里町
- ・東 順子（身体づくりインストラクター）

掲載は不定期ですが、約1か月で14号まで掲載していただき、今後も続きます。掲載したものは研究会のホームページで見ることができます。
今年も大きな台風が来るかもしれません。いざという時のために、是非ご一読ください。
ホームページ
「防災アップデート研究会」で検索できます。
<https://bosai-update.jimdofree.com>



2020年 9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
9月9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身体づかい。
9月23日（水）骨盤エクササイズ
骨盤周りの筋トレとストレッチで骨盤の歪みを解消。
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
9月13日（日）11:00~12:30
今月のテーマ「ヨガで体と心を冷ます」
猛暑で弱っている胃腸を刺激、消化力を高める呼吸法やポーズを行い、残暑を快適に過ごしましょう。
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
9月9日（水）骨盤エクササイズ
骨盤を整えて痩せやすい体、自分でできる骨盤矯正
9月23日（水）パワーウォーキング
筋肉を使う歩き方
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
※ヨガマットまたはバスタオルをお持ちください
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



町内に限り車で送迎を承ります。詳しくはスタッフにご相談ください。感染予防のため訪問施術はおこなっておりません。



胸を開くと
背中がきれい

猫背で何がいけないの？…次のような症状

は、猫背が原因かもしれません。チェックしましょう。

- 人から姿勢が悪いと言われる
- 以前から姿勢が気になる
- 巻き肩だ
- 首が前に出ている
- 常に肩こりがある
- 首が回らない
- 肩甲骨の周りのこりがひどい
- 頭痛、吐き気、めまい、耳鳴り、頭重感など
- 肩の上におもりが載っているような感じがする
- 首が締め付けられるような感じ
- 肩甲骨の間など、背中の方まで辛く感じる
- 疲れ目で、視界がかすむ、視力が落ちている
- 頭がぼ～っとする、まぶたが重い
- やる気があまり出ない



猫背の原因…日本人に多い猫背、どうして猫背

になるのでしょうか。考えられる原因は、

- ① 姿勢のクセ ②口呼吸 ③筋力の低下
 - ④内臓機能の低下・疲労 ⑤精神状態
 - ⑥ケガや病気による後遺症
- などですが、筆者の見るところ、ほとんどの場合
① 姿勢のクセと、その結果必③筋力の低下ということではないかと考えています。
この場合は、日常の姿勢を意識したり、自分でできるストレッチや筋トレで改善可能です。

マッサージで直せるか？…施術室優しい手

でもどきどきご相談をいただきます。まずはお身体の状態を実際に見たうえで、身体全体のゆがみがある場合は、ある程度整えることは可能です。すると、猫背が原因で起こるさまざまな症状（肩こり・頭痛など）は楽になることは多いのですが、「猫背」そのものを直すのは、ほぼムリです。ですから症状は再発します。

なぜなら、猫背の原因が姿勢など生活習慣であり、その結果としての筋力低下なので、本当に直すにはそこから改善する必要があるのです。筋肉は、ご本人が身体を使って作るしかないので。



直そうと思うことが第一歩…姿勢を直すと、確実に体型が変わります。無理なダイエットや、つらい運動をするよりずっと効果があると思います。そして何より体調が良くなります。簡単なストレッチや筋トレをしながら、日常の姿勢を意識していただければ、それほど難しいことではありません。

肩甲骨を寄せる？…猫背を直すには、胸を開

いて背中の肩甲骨を寄せる、というのが誰でも知っている矯正方法です。けれども、いきなり肩甲骨を一生懸命寄せようとする、普段使っていない背中の筋肉が疲労し、肩コリがひどくなるかもしれません。その前に、ツライのでやる気をなくすかもしれません。

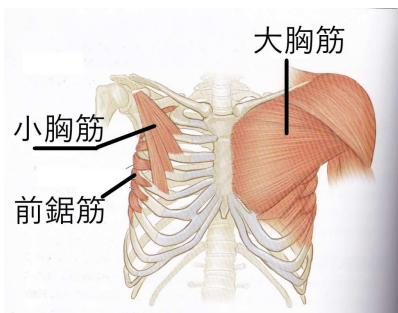
それでも自己流で背中をまっすぐにしようと頑張ると、顎が前に出てそっくり返る姿勢になり、「反り腰」という状態になることもあります。猫背の人はもともと腹筋が弱いので、胸を開くとお腹が前に出て、腰が反ってしまうのです。反り腰は腰痛の原因になりますので、猫背を直すときには、一緒に腹筋を強化する必要があります。強化するといっても、ボディビルダーのようになるわけではなく、腹筋の使い方を覚えるということです。



まずはゆるめるところから…猫背を直すた

めにまずやっていただきたいのは、硬くなった筋肉をゆるめることです。ゆるめるのは胸の筋肉（大胸筋と小胸筋）と脇の筋肉（前鋸筋）です。

大胸筋の奥にある小胸筋が巻き肩の原因ですので、この部分をしっかりほぐします。手で揉んでもいいですし、テニスボールをコロコロしても効果があります。



そして腹筋…腹筋がしっかり強化され、お腹を引

っ込める感覚をつかめれば、自然に胸が上がり、背中が絞まります。お尻も上がります。腹筋のトレーニングはいろいろありますが、いつでもできるとすれば、ニーアップ（お腹の力で膝を上げる）がおすすめです。椅子に腰かけてもできます。いずれの場合も、しっかり上半身を立て、足を上げるというよりも、お腹の力で足を引き上げるという意識でおこなってください。

慣れたら、足を上げたままで上下運動を繰り返します。回数に決まりはありません。

「疲れたらやめる」でいいのです。



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。

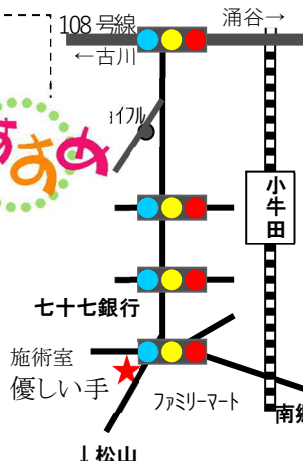
優しい手は医療保険の対象外です。
私達がやっているのは、医療ではありませんので、もちろん医療保険の対象ではありません。私達が心から願っているのは、人々ができるだけ医療のお世話にならないようにということです。
医療保険はみんなで働いて、みんなで支払ったお金です。本当に困った人がいつでもこの制度によって救われるように、私達はできる限りの努力を「自分の心と体の健康のために」行う必要があると思います。

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「ヨガで体と心を冷ます」 猛暑で弱っている胃腸を刺激、消化力を高める呼吸法やポーズを行い、残暑を快適に過ごしましょう。	9月13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。

新講座 ボディスキャン瞑想フルコース

ストレッチや軽い筋トレの後、静かに横たわり、体中の力を抜き、呼吸とともに体中のストレスを抜いていきます。不思議に気持ちよい健康瞑想をお試しください。

日時 9月27日(日) 10:00~11:30
場所 優しい手2階教室 定員7名
費用 おひとり1,000円(税込)
持ち物 バスタオル(保温用)、飲み物

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のため、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

**好評
各地で実施中**



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