

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。

2020 10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

<https://yasashiite.online>



身体を動かしたい人がとても多いです。

東順子の講座は、コロナ禍で一時ストップしましたが、6月頃から回復し、10月、11月は「ぶり返し」のように多くなっています。

講座の内容も、ほとんどは筋トレなど運動系です。その傾向はここ数年のことです。東順子はもともとは足マッサージの講座が主体の講師だったのですが、いつのころからか「歩き方」「姿勢」「ストレッチ」「筋トレ」などになってきて、今では固定の体操教室だけで月に16本あります。その他に単発の講座が入ると、10月は21本の体操教室です。

それだけ、多くの方が運動不足を気にしているということだと思います。特に、新型コロナの流行にまつわる自粛ムードで、「外に出られない」とおっしゃる方が少なくありません。

実は、ずっと前から運動不足こそパンデミックだとWHO（世界保健機関）も警鐘を鳴らしていたのです。全世界で女性の3人にひとり、男性の4人にひとりが運動不足が原因で疾病の危険があるということです。コロナの比ではありません。ぜひ日常生活に運動を取り入れましょう。優しい手もお手伝いします。



2020年10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

10月14日(水) 毎日これだけはやる！トレーニング
ふだんの姿勢と、ついでに筋トレで地道に身体づくり

10月28日(水) ストレッチの基本
痛みの解除、けが予防に身体に負担のないストレッチ

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



新講座 ポテイスキャン・からだの瞑想

ストレッチと筋トレの後、静かに横たわり、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ください。

日時 10月25日(日) 13:30~15:00

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

※運動不足でストレスが多い方におすすめです。

佐藤春美先生のアロマヨガ

10月18日(日) 11:00~12:30

今月のテーマ「温活のためのヨガ」

空気がひんやり感じられる季節になりました。

肺の機能を高める呼吸法、体を温めるヨガのポーズを取り入れて早めの冷え対策を行いましょ。

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

10月14日(水) 毎日これだけはやる！トレーニング

ふだんの姿勢と、ついでに筋トレで地道に身体づくり

10月28日(水) インナーマッスル・トレーニング

体幹を鍛えて、ブレない、転ばないカラダを作ろう。

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



町内に限り車での送迎を承ります。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っておりません。





下腹部だけがやせない!…施術室でも、体操教室でも、しばしば相談されることです。「5キロも痩せたのに下っ腹だけがどうしても引っ込まないんですよ〜」

原因はいくつか考えられますが、

- ① 体重は減ったが、体脂肪が減っていない。体調を崩して痩せてしまった人や、食事制限だけで体重を減らした人。
- ② 姿勢が猫背のために、下腹部の筋肉がゆるみ、内臓が下垂している人。
- ③ 腹筋運動をしているが、腹直筋だけを鍛えてインナーマッスルの腹横筋を鍛えていない人。

ダイエットで、「部分痩せ」というのはありません。必ず全体的に痩せていきますので、たくさん脂肪がついているところはどうしても最後まで残ってしまいがちです。けれども、上手に筋肉をつけていくと、形よく痩せて、リバウンドしにくい身体になります。



体脂肪を減らすには…脂肪を落とすにあたっての重要度は、減量の数字だけで考えれば、

食事管理 9 割：運動 1 割といわれます。体重計の数字に直結しやすいのは食事です。ですから、今現在かなり体重オーバーの場合、運動だけでは痩せません。マッサージだけでも無理です。運動もマッサージも痩せやすくはしますが、それだけで痩せることはありません。やはり食生活の改善が必要です。食事対運動を 9 対 1 ぐらいで頑張ると、まずは 5 キロ程度減量していただくと、身体が軽くなり、膝や腰も楽になりますから、運動がしやすくなり、減量の効率がさらに良くなります。

食事管理の方法に関しては、さまざまな考え方があり、専門家によって意見が違います。ただ、68歳の現在も体脂肪率 17~19%、BMI 値 19 をキープしている東順子の食事ルールは、朝食をしっかり摂り、夜は軽めで、よく噛んで食べるなど、ごく一般的なものです。やはりストレスを食事で発散するタイプの人は太りやすいようです。

姿勢の問題…前号でもとり上げましたが、猫背、巻き肩が下腹部ぽっこりの主な原因といえます。

特に、全体的には肥満ではなく、むしろ痩せ型なのににお腹だけが出ている人は姿勢から直す必要があります。

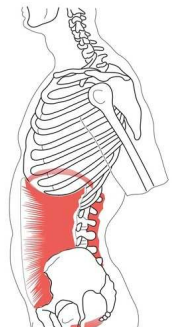
前号(2020年9月号)で説明していますが、まずは胸と背中中の筋肉をゆるめ、腹筋を鍛え、そしてもちろんきれいな姿勢を意識するということになります。



自前のコルセット「腹横筋」…「腹筋」というと、お腹の前側にあつて、鍛えると6つに割れるあの筋肉を思い浮かべると思いますが、あれは「腹直筋」です。では横の方についている筋肉かというとな、あれは「腹斜筋」です。腹横筋は、それらの筋肉の最も内側にある薄い筋肉で、内臓に巻き付いた状態ですから、まさにコルセットの役割をしています。インナーマッスルですから、触ることもできませんし、普段ほとんど意識することがありません。

でも、この腹横筋こそがウエストのくびれを作る筋肉であり、内臓全体を正しい位置にキープしてくれる役割を担っています。また、腸の働きを活発にし、便通を改善する働きもあるそうです。逆に、この筋肉がゆるむと、内臓が下垂して、下腹部が引っ込まないだけでなく、血流が悪くなって代謝が下がり、太りやすくなります。

今回は、重点的に腹横筋を鍛えてみましょう。



腹横筋を鍛える「呼吸」…腹横筋を鍛える運動はいろいろあり、東順子の筋トレ教室でもやっていますが、最も簡単で、いつでもどこでもできる「ドロイング」をご紹介します。お腹を凹ませる動作に腹式呼吸を組み合わせて、「腹横筋」を鍛えるトレーニングメニューです。

① お腹に空気を溜め込むイメージで大きく吸う。背中は丸めず常にまっすぐを意識し、肩は上げない。

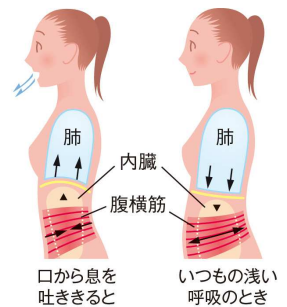
② 限界まで吸い息を止める。

③ 膨らんだお腹を凹ませるように、思い切り口から息を吐き出す。おへその中心を背中につける勢いで凹ませる。

④ 空気を完全に吐き出したら、凹ませた状態で 30 秒キープ。その間、呼吸をしてもOK。

①~④を5回繰り返し、1日5セット程度。

立っても、椅子でも、寝てもできますが、きれいな姿勢でおこなうことが大切です。



内臓下垂をなんとかしよう…下垂した内臓を引き上げる方法として、肩倒立があります。

ただし、いきなりではなく、しっかりストレッチをしてからおこないます。

仰向けから、足を上に上げて、そのまま腰に手を当てます。少し上半身を浮かせて、肘を地面につくようにすれば、肩倒立の完成です。しばらくキープします。

顔は天井を見ると、安定します。

足のむくみをとる効果もあります。



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る、しかも大変丈夫なところです。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。

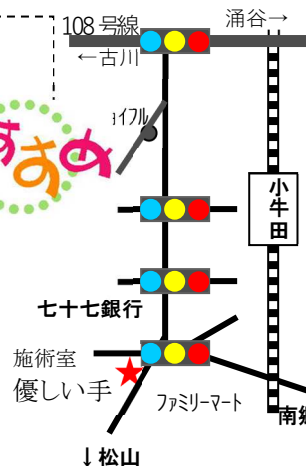
医療保険はみんなで働いて、みんなで支払ったお金です。本当に困った人がいつでもこの制度によって救われるように、私達はできる限りの努力を「自分の心と体の健康のために」行う必要があると思います。

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ブレイス法。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「温活のためのヨガ」 空気がひんやり感じられる季節になりました。肺の機能を高める呼吸法、体を温めるヨガのポーズを取り入れて早めの冷え対策を行いましょ。	10月18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 におすすめてです。	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。

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。
印刷もできます。



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