

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 12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>



癒しのフロを目指す人のために。

コロナ禍で、世の中の様々な価値観が変わってきているようです。仕事面でも、日本中世界中を飛び回って大活躍、ということが難しくなり、いかにして動かずに効率よく働くかを問われるようになりました。そのおかげでリモートワークの技術が上がり、普通の人でも使えるようになりました。これは画期的なことです。また、私どもの分野で言えば、心や体の状態が不安定になっている人が増えていることも確かです。

世の中は常に不確実。でもどんなに社会が変わっても人々が健康を必要としているのは変わらぬ事実です。私どもが目指しているのは、できるだけ病院に頼らないで、自分の健康を維持することのできる人を増やすことです。そしてその方法を伝える人を育てることです。

ですから、この店ができるずっと前から、東順子は癒しのプロ養成を職業としていました。今も続いています。仕事としてやるか、自分や家族のためにやるかは人それぞれですが、しっかりした知識と技術、考えかたを身につけたい人のためのコースです。

ホームページ「美里町 施術室優しい手」で検索
<https://yasashiite.online> をご参照ください。



2020年12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

12月9日(水) 筋トレとストレッチ

(ふくらはぎ・ふともも)

膝関節への負担が減り、歩きが楽になります。

12月23日(水) 筋トレとストレッチ(腰まわり)

お尻、お腹の筋肉を鍛え、ウエストを絞ります。

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ーセンター

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



新スタート 日曜筋トレ60分

優しい手2階教室で毎週土曜日に実施している筋トレ教室の日曜バージョンです。12月は2回だけ実施しますが、2021年1月からは毎週です。先着順に登録します。

日時 12月13日、20日 9:30~10:30
1月10日~毎週日曜日9:30~10:30
(月4回実施)

場所 優しい手2階教室 定員7名

費用 12月は1回500円(税込)
1月から1か月2,000円(税込)

持ち物 飲み物、フェイスタオル

土曜日の「筋トレ教室」は「土曜筋トレ60分」と名称変更します。土曜日は10:00~11:00です。週1回の筋トレは効果がはっきりわかると好評です。

佐藤春美先生のアロマヨガ

12月~2月冬休みです。3月再開です

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

12月9日(水) お尻を鍛えて腰痛予防
健康のカギは「お尻」疲れないカラダを作ります。

12月23日(水) 腰痛改善集中レッスン
坐骨神経痛、運動不足腰痛、姿勢腰痛

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ーセンター

会費 1回500円 講師 東 順子

※ヨガマットと運動靴(上履き)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。



2020年
12月

3	分	⇒	3	回
⇒	3	カ	月	

結果が出るのは3か月後…東順子の筋トレ

教室は、定期開催が毎月6か所16回、他に単発や期限付きシリーズが月平均3~4本あります。

コロナ禍で、運動不足が気になる人が多く、どの会場も熱心な受講生でほぼ満席の状態です。その中で、何らかの体調不良がきっかけで通ってくる方の様子を見ていると、やはり教室だけでなく、生活の中で上手に運動を継続している人は、次々と結果が出ています。膝や腰の痛みが楽になったとか、お腹の脂肪がとれてメタボを脱出できたとか、疲れにくくなったなどが多いようです。もちろん、ただ気持ちいいから来るという人もいます。

講師としては、どちらもウエルカムで、運動を楽しみたいもの、気持ちいいものとして続けていただければ、必ず結果がついてくると思います。

結果が出た人たちのお話により、変化を自覚するのは始めてから1~3か月後くらいです。今回は、「最低でも3か月は続けましょうね」というお話をします。

明確な科学的根拠があるのかどうか分かりませんが、私たちの身体の代謝サイクルはおおむね3か月くらいなので、体質改善には3か月はかかると思います。「今の身体は3か月前の生活を反映している」ともいいます。

今、生活習慣が原因と思われる健康問題でお困りの方は、ほんの少しの努力でいいですから、とりあえず3か月続けてみることをご提案します。

3分間歯磨き筋トレ…どんなに忙しい人でも、歯磨きはすると思います。

朝・昼・晩の食後。昼は忙しくてとばしても、最低2回は磨くと思います。

「1日3回食後3分間」というのが歯磨きの基本です。ではこの時に、ついでに筋トレをしましょう。

どこでもできて、手に歯ブラシを持ったままできて、3分間でしっかり筋肉を鍛える方法を

「東順子の3分間歯磨き筋トレ」として発表しています。この欄でいくつかご紹介しますが、ホームページ「美里町 東順子 からだ研究所」の「からだの教室」

<https://bodylabo.org>

に掲載してあります。その中のどれでもいいですから、やりやすそうなものを選んでください。

1回3分間を1日3回です。もちろんこのほかにも、寝る前に布団の上で軽く腹筋などでもいいです

スマホで右のQRコードを読み取るとホームページに入れます。

「からだの教室（入室自由）」

⇒「筋トレ・ストレッチ」

⇒「歯磨き筋トレ3分間」

印刷用PDFファイルもあります。



大きな筋肉を動かせば全身に効く…お

腹を絞りたいから腹筋を集中的に鍛える、ということでもなく、筋トレは全身効果を発揮します。同じ3分間なら、腹筋、大臀筋（お尻の筋肉）、大腿筋（太ももの筋肉）など、大きな筋肉を動かすことで、より大きな効果が期待できます。

逆に言えば、「部分痩せ」というのはありません。痩せるときは全体的に痩せるのです。ですから、筋トレの種類にはあまりこだわらず、できるものからやってみましょう。

動かせるところを動かす…例えば膝が痛い

のに、片足立ちはおすすめできません。でも膝が痛い人こそ、太ももやお尻、お腹の筋肉が必要です。その場合は、椅子に腰かけた状態で「膝上げ」をやりま



お腹を締めて、よい姿勢で、片側の膝を少し上げるだけで、腹筋とももの筋肉に効きます。できれば膝を床から浮かせたままで上げたり下げたりを繰り返します。何回続けられるかはその人の体力次第です。疲れたら足を交代します。だんだんに継続できる回数が増えます。左右で3分間続けましょう。

「片足立ち」は最高の筋トレ…膝や腰が大

丈夫でしたら、片足立ちに挑戦しましょう。ただじっと立っているだけで（余裕があれば上げている足を上下させます）、さまざまな筋肉を強化し、転倒しにくい身体になります。



- ① 左右の足をぴったりつけて、体重を中心に寄せます。
 - ② お腹を引き上げ背中を伸ばし、片足をゆっくり引き上げます。膝と床が平行になるくらいまで上げます。
 - ③ ぐらぐらしたら足を交代します。
- 交互に3分間続けますが、片足で1分間継続できれば、かなり良い状態です。

体重計は気にしない…有酸素運動のような

脂肪燃焼系の運動ではありませんので、体重はさほど減らないことが多いようです。けれども、お腹周りのサイズなどは確実に締まってきます。脂肪よりも筋肉の方が重いので、体重が同じでも「締まって」いるのです。そして、「お尻が小さくなる」「お尻の位置が上がる」「背中肉が取れてスッキリ見える」など、形の変化が表れるのが3か月くらいからです。もちろん継続によって体重も減少します。



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。
医療保険はみんな働いて、みんなでお金です。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、筋肉に關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・ヨーガ 講師 佐藤 春美	12 月～2 月冬休み	次は 3 月です。	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！
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 土曜筋トレ 60 分	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) 第 1 土曜日に集金 楽な服装でおいでください。
東 順子の 日曜筋トレ 60 分 NEW	毎週日曜日 9 時 30 分から 1 時間 土曜筋トレで実績のある内容を日曜日 にも実施します。体がどんどん楽になると好 評です。早めにお申し込みください。	原則毎週日曜日 9:30～10:30 定員 7 名	12 月は 1 回 500 円(税込) 1 月から 1 か月 4 回 2,000 円(税込) ヨガマットあります。

東順子の「足の反射区勉強会」vol.1 会場+オンライン+録画配信

私たちの足にもともと備わっている「反射区」という機能をご存じの方は意外に少ないと思います。施術室優しい手の足マッサージは、この反射区のしくみをフルに活用した全身活性マッサージですが、施術中にご説明することはできません。一つ一つの反射区については、従来プロ養成コースでお教えしてきましたが、マッサージの実技中心で、修了に 30 時間もかかります。実技は覚えなくてもいいから反射区だけ覚えたいという方向けに勉強会を開催します。足の読み方もわかるようになります。

日時 12 月 19 日(土)16:00～18:00

会場参加 施術室優しい手 2 階教室（定員 7 名）参加費 2,000 円(税込)

オンライン参加 zoom を使用します。（定員 30 名）参加費 1,500 円(税込)

録画配信 後日 URL をお送りします(2 週間視聴可能)。配信料 1,500 円(税込)

テキスト（ご希望の方のみ事前にお申し込みください）「足を読む」3,850 円（税込）



お申込み <https://www.yasashiite.online> ⇒「反射区勉強会」詳しいチラシもあります。

プロ養成コース受講生・卒業生は無料です。復習として活用してください。



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