

お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

謹賀新年

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。

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>



2021 1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

明けましておめでとうございます

～マスクはいいけど要注意～

マスク生活も長くなりました。新型コロナウイルス感染防止のためには、やはりマスクは有効だったことがわかり、今ではマスクなしで人前に出ることは考えられなくなりました。

マスクは、のどや声の健康のためには良いようで、筆者のような講師業にとっては声のトラブルがないのは助かります。でも、マスクでお話をすると、どうしても聞き取りにくくなりますので、そのぶん今まで以上に滑舌に注意して、ハッキリ・クッキリ話すように心がけています。

一方では、マスク生活で声を出さなくなったということも聞きます。声は筋肉で出していますので、やはり出さないと出せなくなり、困ったことに全身の健康状態にも影響するようです。そのあたりのことを今月の特集（次ページ）で取り上げました。

コロナ禍は、確かに人類の危機ですが、意外に良いこともあります。いろいろ工夫して、乗り越えていきましょう。優しい手もお手伝いをさせていただきます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。



2021年1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

1月13日(水) 筋トレとストレッチ(背中と胸)
バストアップと猫背の解消で5歳若返ります。

1月27日(水) 筋トレとストレッチ(肩まわり・腕)

五十肩、腱鞘炎を予防し、上腕のタプタプを解消。
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

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。

日時 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(先着順)

費用 1月から1か月2,000円(税込)
お試し1回500円(税込)

持ち物 飲み物、フェイスタオル

ヨガマットはお貸しします。

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回の筋トレは効果ははっきりわかると好評。

声とのどの筋肉トレーニングもやっています。

スタッフにお問い合わせください。

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

1月13日(水) 膝関節集中レッスン

減量・筋トレ・マッサージ。

1月27日(水) 腕の力をつけよう

握力をつけ、上腕のたぶたぶも解消

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。



2021年
1月

の	ど	と	声	を
き	た	え	る	

のどが弱ると「けつまずく」?…なにもない平たんな場所で急にけつまずいたりすると、ある程度の年齢の人はショックを受けます。

「ついに足腰が弱ったかな？」
確かに、けつまずく現象は、①足腰の筋肉の老化や、②脳の認知機能や平衡機能などの低下、視力の悪化などによる空間認識力の衰え③足の感覚が鈍くなった、などが理由として考えられますが、実はかなり重要な要素が「のど」なのだそうです。

今回は声の専門医である渡邊雄介さんの著書「声の専門医だから知っている 声筋のすごい力 - こけない 老けない よろめかない」(ワニブックス)を参考に、のどと声の健康について考えたいと思います。

のどの健康は感染予防にも大切…筆者は今までに2度ほど、声の危機に直面しました。いずれも風邪によるのどの炎症が原因です。1度はある朝突然完全に声が出なくなって、これから講座に行くというタイミングでしたので、足の反射区という**裏技**で何とか切り抜けたということもありました。
ところが今年は、全く違和感もなく絶好調です。これは、マスク生活のおかげです。マスクは感染予防にはもちろん、のどと声の健康のためにも効果的だということがわかりました。逆に、のどの粘膜が健康であれば、免疫力も保持されますので、感染予防に効果的、ということも言えます。マスク以外にものどと声の健康法がたくさんありますので、是非お役立ていただきたいと思います。

「裏技」については、巻末で紹介の「足の反射区勉強会」動画配信【サンプル版】で見られます。

のどの筋力は体を安定させる…のどのしごとは、①呼吸②発声③嚥下(のみこむ)ですが、実は、もうひとつ、地味な働きをしています。「のどをピッタリ閉じることで肺を風船のようにパンパンにふくらませ、**体を安定させる**」という働きです。
そのおかげで、私たちは踏ん張ったり、瞬間的に大きな力を出すことができます。ですから、のどの筋力が衰えて、ピッタリと閉じることができなくなると、足元がふらふらしたり、しっかりと踏みとどまれなくなったりしてしまいます。つまり、つまずかないために必要な「踏ん張り力」とは、足腰だけの問題ではないのだそうです。(上記渡邊雄介氏著書)
誤嚥性肺炎も、のどが閉じないために起こりますが、転倒も、のどが閉じないことが原因の一つといえます。そして声も、声帯の閉じる力を出しているのです。ペットボトルのフタを開けにくくなった、という場合、手の力だけでなく、のどの力も弱っているかもしれません。

のどに良い生活習慣...



- ①マスク・うがい 加湿・感染予防
- ②加湿器 理想的な湿度は40~60%
- ③有酸素運動 歌いながらウォーキングなど
- ④食事は姿勢を整えて 猫背にならないように注意
- ⑤顎を引き気味でよく噛んで食べる(唾液が出て飲み込みやすくなる)
- ⑥鼻呼吸 口呼吸はのどが乾燥し感染の危険
- ⑦唾液をよく出す 梅干しや酢コンブ、唾液腺刺激マッサージなど
- ⑧こまめな水分補給 1日1.5ℓ。カフェイン・糖分はのどに良くない
- ⑨音読 声筋のトレーニングになる
- ⑩よく笑う リラックスして発声。免疫力を上げる

のどに良くない生活習慣...

- ①喫煙 非喫煙者の32倍喉頭がんの危険
- ②熱い食べ物、辛い食べ物 のどは粘膜。目にタバスコを塗るようなもの
- ③お酒 アルコールはタンパク質を硬くする。アルコール度数の高いお酒が喉を通るとのどの粘膜が硬くなる⇒酒やけした声
- ④炭酸飲料 少量ならリフレッシュ。飲みすぎは逆流性食道炎の危険
- ⑤咳払い クセや習慣なら百害あって一利なし。痰が絡んだらつばを飲み込む。ただし誤嚥性肺炎の患者または予備軍は積極的に咳払いする

のどのストレッチ...

- ①あくび のどをできるだけ大きく開く
- ②ハミング(鼻歌) 毎日同じ曲をハミングするとその日ののどの調子わかる
- ③上半身のストレッチ 胸 肩 首 肩甲骨周り
- ④おでこプッシュ 片手の下半分で反発運動
- ⑤顎ほぐし 顎関節マッサージ
- ⑥唇ほぐし 唇トリル(プルルまたはパパパ)
- ⑦舌ストレッチ

声筋トレーニング...

【のノのノ発声法】 N音は鼻に抜けるのでのどに良い。口を小さくすぼめて共鳴する部分を開くイメージ。「のノ」を低音から高音まで、鼻に抜けるように発声。途中地声から裏声に切り替える。

「のノ」を高音から低音まで、同様に。途中裏声から地声に切り替え。

10回1セット。1日3回(2~3時間以上間隔を開ける。肺活量のトレーニングではないので、発声時間を伸ばす必要はない(自然に伸びる))。

【ストロー発声法】 ストローをくわえ、「ウー」と5秒以上声を出す。それができたら「のノ」のノ発声法」の要領で「うー」で低音⇒高音⇒低音を繰り返す。1日50回2週間続ける。

声筋トレーニングは優しい手の筋トレ教室でもご指導しています

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。

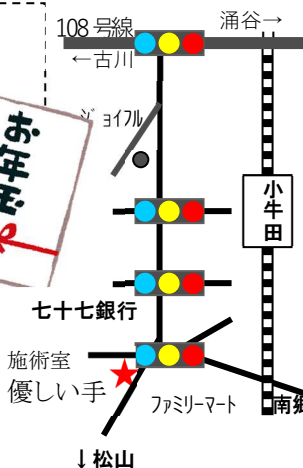
医療保険はみんな働いて、みんなでお金です。本当に困った人がいつでもこの制度によって救われるように、私達はできる限りの努力を「自分の心と体の健康のために」行う必要があると思います。

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	1月から1か月4回 2,000円(税込) おためし1回 500円(税込) ヨガマットあります。

東順子の「足の反射区勉強会」動画（youtubeで）配信

どなたでもご自宅で勉強できる動画教材として配信いたします。（youtubeで見られます）
足の反射区ひとつひとつの正しい位置の見つけ方／対応する器官の説明／活用方法～どんな時にどのように使うか～

- サンプル版 ①基礎編+⑥「胸部リンパ・のど気管編」の反射区 2本セット 1,000円(税込)
- 第1回分のみ申込 2,200円(税込) 1か月間視聴可能
- ① 基礎編②頸部編③鼻編④三叉神経編⑤上顎・下顎編⑥胸部リンパ・のど気管編 6本組
- 年間申込み 16,500円(税込) 12回で全反射区をカバー 各回1か月間視聴可能
- 「反射区マイスター」資格取得 29,800円(税込) 12回配信で全反射区(登録期間中視聴可能)
印刷テキスト付 レポート提出で「反射区マイスター」資格付与 詳細はお問合せください。



プロ養成コース受講生・卒業生は1回分6本組を無料配信します。
メールアドレスをご連絡ください。(Facebook メッセンジャーも可)

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。



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