

# 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。

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 2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

## 運動継続の成果が出ています

### マッサージだけで治せないときは運動を

長年マッサージ屋さんをしてきましたが、定期的なマッサージで体調を整えている方もたくさんいらっしゃる一方で、不調の原因が筋肉の劣化や、体重オーバーの場合は、やはり運動で解決していただくしかありません。といっても、筋肉をモリモリにする必要はなく、しっかりストレッチをするだけでも、今ある筋肉がしなやかになり、使いやすくなるのです。

体重オーバーの人は減量するかというと、そうでもなく、筋トレをしているうちに体重は変わらないけどサイズが変わります。そして動きやすい体になるようです。特に良い結果が出ているのが、膝や腰の不調です。東順子の筋トレ教室に通い始めたころは階段を上るのも下りるのも辛かったことや、関節注射をしながら通っていた人も、1年ほどですっかり良くなっているようです。腹囲オーバーでメタボの診断を受けた人も、コツコツ頑張った結果3か月ほどで14cmもしばり、みごとにメタボを脱出しました。

コロナ禍のステイホームと冬ごもり生活で、運動不足の方は、一緒に運動をしましょう。

2021年2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

2月10日(水) 筋トレとストレッチ(体幹を鍛える) くだん意識しないインナーマッスルを鍛えます。

2月24日(水) 筋トレとストレッチ(肩こりにまつわる筋肉)

肩周りの複雑な筋肉群を上手に刺激し顎もすっきり。感染予防に留意しながら無理のない運動をしています。人数を制限しています。

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

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。

週1回の筋トレは効果ははっきりわかると好評。

体のどこかが痛い人、体力がない人も、できることから始めます。(2階への階段を上げられる人なら可)

残席わずか

## 佐藤春美先生のアロマヨガ

春スタート! 4月18日(日) 11:00~12:30

今月のテーマ「動けるカラダを作る」

春は始まりの季節。硬くなってしまった関節周りのほぐしを念入りに、冬の間の運動不足を楽しく解消。ラクに動ける身体作りを始めましょう。

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

2月10日(水) 首コリ肩こり改善レッスン

眼精疲労・首コリ・頭痛対策。

2月24日(水) 武道から学ぶトレーニング

蹲踞(そんきょ)・四股(しこ)・すり足など日本人の身体づかい

感染予防に留意しながら無理のない運動をしています。人数を制限しています。

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。



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おこなっておりません。



2021年  
2月

ド	ラ	イ	ア	イ
を	考	え	る	

**この時期多いドライアイ**…眼精疲労と大きく括りますが、やはりこの時期はドライアイが多いと思います。頭痛や肩こりも連動するようです。症状としては、涙の量が減って目が乾燥した状態です。目の乾きや疲労、異物感、かゆみ、充血、目やになどを引き起こします。原因は目の酷使や乾燥などの生活習慣によるものがほとんどですが、病気によるものもありますので、注意が必要です。

### 病気が原因のドライアイ…

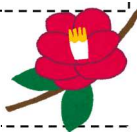
**マイボーム腺炎**：マイボーム腺はまぶたのふちに数多くあり、目を乾燥から防ぐための脂肪を分泌しています。ここがマスカラのかすや分泌物などで塞がれると、脂肪の分泌が減り涙が蒸発しやすくなり、目が乾燥します。目がショボショボする、ゴロゴロする、といった異物感や充血、目の奥がしみるなどの症状を引き起こします。

**シェーグレン症候群**：体の免疫システムに異常が生じて、自分の体を攻撃してしまう疾患です。涙腺や唾液腺など全身の分泌腺が破壊され、重度のドライアイや口の中の乾燥、皮膚の乾燥を引き起こします。50歳代をピークに40～60代に多くみられ、圧倒的に女性に多い疾患です。これらは医師の診断が必要です。(タケダ健康サイト)

### ドライアイが引き起こす病気…

**角膜炎**：目の乾燥や異物の混入などで、目を保護する役割の涙が減少します。そのことが原因となって、角膜の表面に傷ができたり、細菌やウイルスに感染して炎症を起こすのが角膜炎です。目の異物感や痛み、充血、涙があふれるなどの症状があらわれます。

**角膜潰瘍**：角膜炎が悪化して、角膜の上皮の一部が欠損した状態です。強い細菌感染をとめないまま。充血や激痛などの症状があらわれ、ときには大量の目やにをとともなうこともあります。角膜潰瘍を放置していると、角膜に穴が空く角膜穿孔(せんこう)に進行することもあります。(タケダ健康サイト)ドライアイも悪化しないように医師の診察を受けてください。



**特別レッスン「ドライアイ対策」**…温める、マッサージ、顔のストレッチ、など安全な方法を実技でレッスンします。生活の中でできる眼精疲労予防の方法もお伝えします。フェイスリフト・肩こり・首こり・頭痛にも効果が期待できます。最終ページにご案内記事があります。

### ドライアイの予防

**こまめな休憩** 長時間モニターを見つめる仕事では、1時間ごとに15分程度休憩し、体操やマッサージ、蒸しタオルで温めるなどがおすすめです。

**モニターとの適正な距離** パソコンやテレビの画面と、目の距離は40cm以上離します。またこれらの画面が自分の目より上の位置にあると上目使いの状態になり、より一層目が乾燥しやすくなります。画面が目線より下の位置になるように、椅子の高さや配置などを調節しましょう。

**室内の湿度を調整** 目の乾燥を防ぐために加湿器や濡れタオルを干して、室内の湿度を適度に調節します。また、エアコンの風が直接目にあたらないように、送風口の向きを変えるなどの工夫もしましょう。

**室内の明るさを適正に** 室内が暗いと目が乾燥しやすくなります。特に読書や細かい作業のときは部屋全体を明るめにするか、部分照明を活用します。ただし、パソコンを使うときは読書のときよりも少し暗い室内照明のほうが目が疲れにくくなります。さらに、外の光がパソコンのモニターに映りこまないようにカーテンなどで遮光しましょう。

**意識してまばたきの回数を増やす** 仕事や勉強に集中すると、一点を凝視することになり、目を知らず知らずのうちに酷使しています。意識的にまばたきの回数を多くして、涙の分泌を増やしましょう。

### ドライアイの対処は血行促進…ドライアイ

になってしまった場合の基本的な対処法は、血行を促進することですので、温める、マッサージ、顔のストレッチなどが効果的です。

**温める** 蒸しタオルをまぶたの上に乗せて温めるのは、即効性があります。入浴時に温かいシャワーをまぶたにあてるのも、マッサージ効果と温熱効果でスッキリします。

**マッサージ** 洗顔のあと、クリームやオイルを使って目の周辺を外側に向かってマッサージします。眼球を押さないように注意します。

**顔面グーパー体操** 目と口をグーッとすぼめて、眼輪筋と口輪筋を収縮させます。ひょっとこのような表情で、顔をすぼめます。5秒キープ。そして、目と口を大きく開けてパーッと筋肉を緩めます(5秒キープ)これを5～10回繰り返します。

**全身運動も実は効果的** 目の周りだけでなく全身の血液循環を良くすると、首や肩の流れが良くなり、目も疲れにくくなります。1～3分程度でできる筋トレやストレッチがおすすめです。

東順子のからだの教室 「歯磨き筋トレ3分間」  
<https://www.bodylabo.org>

### 要注意！白目が充血しているとき…白

目が赤く充血しているときや、熱を持っているときは、上記の対処法はやってはいけません。まずは冷やして、長引く場合は医師の診断を受けてください。

**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、みんなでお金を出しています。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。

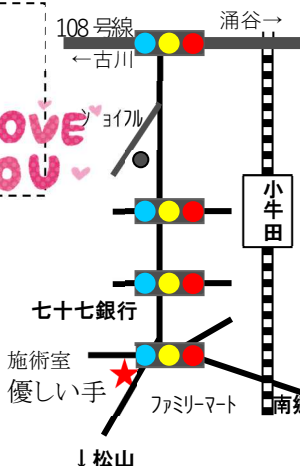
**優しい手のセラピーメニュー**

**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。  
好きな金額でお作りします。

I LOVE YOU



**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](mailto: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	<b>春スタート 1 「動ける身体を作る」</b> 春は始まりの季節。硬くなっていた関節周りのほぐしを念入りに、冬の間の運動不足を楽しく解消。ラクに動ける身体作りを始めましょう。	4 月 18 日(日) 11:00~12:30	1 回おひとり 1,000 円 動きやすい服装で。 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 <small>よしめき こうじ</small>	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 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	<b>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</b> 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	<b>毎週土曜日 10 時から 1 時間</b> 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 <b>満席キャンセル待ち</b>	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 <b>NEW</b> 日曜筋トレ 60 分	<b>毎週日曜日 9 時 30 分から 1 時間</b> 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 <b>残席わずか</b>	1 か月 4 回 2,000 円(税込) 第 1 日曜日に集金 おためし 1 回 500 円(税込) ヨガマットあります。

## 特別レッスン「ドライアイ対策」セルフケア

優しい手の「至福のアイマッサージ」を簡単バージョンでお伝えします。

このツライ目の疲れを何とかしたい！  
多くの方がそう思っていることでしょう。  
パソコンを使う仕事が多いので、  
すぐにゼロにはできませんが、  
予防方法を知り、ひどくなる前に対策できれば  
かなり快適な生活ができそうです。

日時 2021 年 3 月 6 日（土）13：30～14：30

場所 施術室優しい手 2 階教室

費用 受講料 1,000 円 教材費 300 円  
（マッサージオイル）

定員 5 名

お申込み スタッフへ または TEL0229-32-5473

### 講座の内容

- アイマッサージ  
目の周り～首までのリンパマッサージ  
ツボ押し
- フェイスストレッチ  
顔の筋肉を動かして血行を促進します。  
小顔効果も期待できます。
- 温めグッズのご紹介  
※目が疲れにくい生活スタイルのアドバイス  
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