

# 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。

# 5<sup>2021</sup>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

**感染防止に留意しながら  
営業しております。**

地域情報サイト  
エブリーおおさき掲載中！  
every-osaki.com

<https://yasashiite.online>



## テレビでやってた！

筋トレ教室の受講生の方が、「センセ、こないだ教えてもらった筋トレ、テレビでやってましたよ！」と、嬉しそうに教えてくださいます。東順子の筋トレの正当性をテレビが保証してくれているような感じ。まあ、東順子も本とかネットで情報を仕入れてきているわけですから、発信源が一緒かもしれないです。そういう「テレビでやってた」現象が最近とても多いので、世の中全体的に「運動しなさい、しなさい」という流れなのでしょう。つまりそれだけ運動不足の人が多ということかもしれません。

また、この数年、「運動療法」というのが脚光を浴びていまして、ほとんどの生活習慣病には運動療法が効果的だということが実証されているそうです。

「がん」にも、「うつ」にも、運動療法。そして、長く続く痛み「慢性痛」にも運動が最も効果的ということで、今回は慢性痛を改善する運動療法について特集しています。そして、マッサージは鎮痛効果としては運動と同等です。ただし、長期的にみると筋肉をしっかり作る必要がありますので、こちらは筋トレをしていただくこととなります。



2021年5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

## この時期だから 親子でレッスン

プライベートレッスン1回1組のみ(60分)

期間限定 5月1日～6月30日(木曜日をのぞく)  
ご都合の良い日時をご予約ください。

対象 親子 年齢性別は問いません。

(お子さんは小学生以上)

場所 優しい手 2階教室

費用 おふたりで3,850円(教材費・税込)

お好きなコースをお選びください。

### ①癒しのハンドマッサージ・コース

手が楽になるのはもちろん、心を癒す効果が高く、スキンシップや傾聴の技術として注目されています。

### ②簡単フットマッサージ・コース

もっとも簡単な方法で足裏から膝上まで気持ちよくマッサージします。足が疲れている大人や、成長期のお子さんにもおすすめです。

### ③姿勢のレッスン・コース

姿勢が悪いと集中力が続かないし、疲れやすくなります。毎日の習慣なので、親子で一緒に覚えて、お互いに注意してあげるといいですね。

### ④のびのびストレッチ・コース

体が硬い人向けのプログラム。大人は腰痛・肩こりなどの改善に効果的ですし、子どもはケガの予防に役立ちます。

### ⑤便秘解消お腹ケア・コース

足ツボ・腸もみ・ストレッチ・筋トレで安全に便秘を解消しましょう。

③④⑤は大人おひとりでの申込みも可能です。

講師 東 順子

持ち物 水分補給用の飲み物

問合せ・申込み 0229-32-5473(優しい手)

## 健康サークル 野ばらの会

毎月 第2・4水曜日 13:30～15:00

5月12日(水) 動きのあるストレッチ  
動きながら効率よく筋肉をほぐします。

5月26日(水) 正しい姿勢をマスター  
きれいな体型はきれいな姿勢から。

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**



佐藤春美先生のアロマヨガは  
新型コロナの収束状況をみながら  
再開します。



## 健康サークル ワーク&メンテの会

新型コロナの感染状況から、会員の皆様のご希望で 5月は休止させていただきます。



町内に限り出張施術と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。



# 運動は天然の鎮痛薬



## 3か月以上続く痛み…最近、各地の筋トレ教室で、「お医者さんに運動するように言われてきました」というかたが増えてい

ます。変形性膝関節症とか、脊柱管狭窄症などはとても多い疾患ですが、薬や手術よりも運動で解決しましょうという専門家が増えているのです。

「ぎっくり腰」や「椎間板ヘルニア」なども含めて、「痛み」は普通、きっかけがあります。骨や靭帯や筋肉の異状による炎症反応が痛みを引き起こします。でもこの痛み（急性痛）は、長くても数週間で収まります。それでも何か月にもわたって痛みが続く場合（通常3か月以上）は、「慢性痛」と呼ばれ、原因がまた別のところにあります。

今回は、慢性痛への対処法として運動の効果を取り上げてみます。愛知医科大学教授の牛田享宏先生の資料を使わせていただきました。

## X線所見と痛みはイコールではない…

東京大学 ROAD Study（平成18年）東京・和歌山50歳以上の疫学調査からの推計によると、

- ① X線所見上の変形性膝関節症 2400万人（全人口の18.8%）  
そのうち痛みがある人 820万人（約1/3）
- ② X線所見上の変形性腰椎症 3000万人  
椎間板ヘルニア、すべり症、脊柱管狭窄症など（全人口の25%）  
そのうち痛みがある人 1020万人（約1/3）
- ③ X線所見上の肩腱板完全断裂  
50代：10人に1人 60代：5人に1人  
70代：4人に1人 80代：3人に1人  
そのうち痛みがある人 50代：50%  
60代以上 30%

多くの運動器（骨格・筋肉系）の障害は40歳ぐらいから始まって、しかし症状は全員があるわけではなく、症状があるのは半分以下であることがわかっています。

## 運動の鎮痛効果…

運動をすると筋肉の緊張がほぐれ、血液循環がよくなり、筋肉が強化されるので、天然のサポーターの役割をする、ということはわかっていましたが、もっと積極的に、運動は鎮痛薬の効果があるようです。

運動をすると脳からエンドルフィンやカンナビノイドといった、痛みを感じにくくするようなホルモンが分泌されますし、筋肉からもマイオカイン（ミオカイン）という物質が放出されて痛みを感じにくくなります。自分の中から出るホルモンは副作用もないし、もちろんお金もかかりません。

**エンドルフィン**：脳内モルヒネといわれ、痛みを軽減し、幸福感をもたらします。

**カンナビノイド**：大麻に含まれる成分で、麻薬効果がありますが、自分の体から出るので無害で無料。

**マイオカイン**：運動によって筋肉から放出される物質の総称。「天然の抗がん剤」「糖尿病・肥満・認知症にも効果」「若返り物質」などと注目されています。

## 3つの「不」が痛みを増強…慢性痛には、

その人の考え方やそれに基づいた行動も大きく影響しているといわれます。慢性痛が悪化する要素として次の3つの「不」が考えられます。

**不安**：何か悪い病気じゃないか？この先動けなくなるんじゃないか？少し良くなっても、また痛みが強くなるんじゃないか？

**不活動**：痛いから動けない。痛くて動く気にならない（消極的運動拒否）。動いたら悪化するからじっとしていなければならない（積極的運動拒否）。

**不公平感**：こんなに痛いのは自分だけ。なんで自分だけがこんな目に合わなければいけないのか（被害者意識）。自分だけ痛みを理解してもらえない（孤独感）⇒自分だけが痛いと思っている。

## アフターコロナ時代が心配…まさに今が

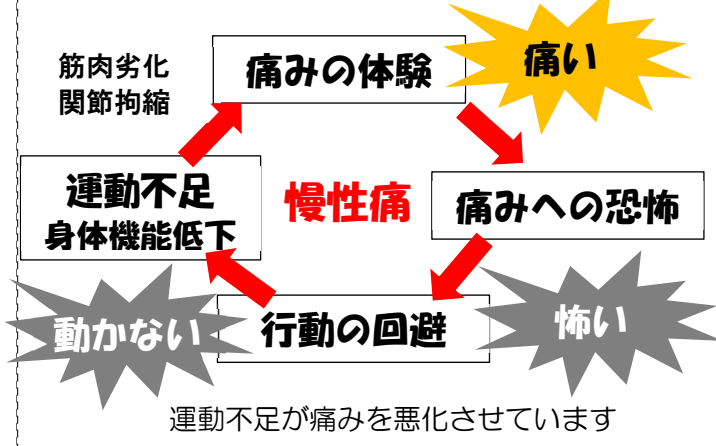
上記3つの「不」の時代です。ウイルス感染の脅威に対する**不安**。ステイホームによる**不活動**。自分は我慢しているのに好き勝手やっているヤツがいるという**不公平感**。アフターコロナ時代は痛みを苦しむ人が増えるのではないかと危惧している専門家もいます。

コロナはまだまだ先が見えませんが、私たちは「3つの不」を避けるように気をつけましょう。

## どんな運動がいいのか？…痛みがひどい場合は

ストレッチでコリをほぐし、短時間の筋トレやウォーキングから始めます。痛みの部分と運動の種類は特に関係はないそうです。例えば、肩が痛い人が腹筋をやっても効果があるし、膝が痛い人がお尻の筋肉を鍛えてもいいのです。とはいえ実際には、お尻、お腹、ふともも、ふくらはぎ、といった大きな筋肉を動かすのが効果的です。これは、実際に東順子の筋トレ教室で明確な成果が出ています。個人レッスンもやっていますので、お気軽にご相談ください。

## 慢性痛の主な原因は動かないこと…



**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)**

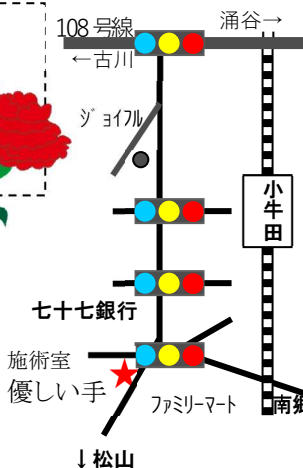
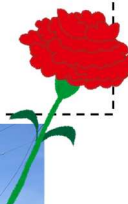
|  |                        |  |
|--|------------------------|--|
| 足 30分コース                                   | 2,000円<br>税込2,200円     | 足裏～膝上までの本格的なリフレクソロジー(反射療法)。むやみに痛くしませんので安心です。時間延長は15分1,000円   |
| 部分コース<br>①手～肩 15分<br>②背中～腰 15分<br>③頭～首 15分 | 各 1,000円<br>税込1,100円   | ①腱鞘炎や手の使いすぎに効果的②腰痛、坐骨神経痛、全身の疲れに。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<br>(75分)                           | 4,500円<br>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<br>(60分)                           | 3,500円<br>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<br>(60分)                           | 3,000円<br>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<br>(60分)                           | 3,500円<br>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<br>(60分)                          | 3,000円<br>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<br>ケア(75分)                        | 3,500円<br>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<br>むくみの除去に効果を発揮します。  |
| 巻き爪矯正<br>4週間に1度貼り替え                        | 1本1回3,000円<br>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<br>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<br>タコ・ウオノメ除去                          | 15分1,000円<br>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<br>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<br>個人レッスン                              | 60分3,500円<br>税込3,850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。30分2,200円(税込)  |

**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](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「優しい手スタジオ」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）

# 優しい手スタジオ

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<br>講師 佐藤 春美            | 新型コロナウイルス感染拡大のため<br>当面休止です。  |   |  |
| 自分でできる<br>小顔レッスン<br>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<br>ご希望の日程をご予約下さい。                        | 受講料 2,200 円（1 回）<br>教材費 1,100 円<br>（マッサージオイル他）<br>※教材費は初回のみ。 |
| フットセラピー<br>プロ養成講座<br>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<br>※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<br>標準 30 時間<br>228,900 円<br>支援システム実施中！         |
| 東 順子の<br>個人レッスン               | 施術で解決できない不調や減量は、<br>姿勢矯正、筋トシ、ストレッチが必要<br>個人に合わせたレッスンで対応します。<br>忙しい方、おおぜいのレッスンが苦手な方<br>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。<br>1 回～継続も可<br>ご相談ください。        | 60 分 3,850 円<br>（教材・税込）<br>状態やご希望に合わせて<br>ご指導します。            |
| 東 順子の<br>土曜筋トレ 60 分           | 毎週土曜日 10 時から 1 時間<br>東順子と筋トレしましょう。継続は力！<br>週 1 回の運動習慣をとり入れてください。<br>きっといいことがありますよ。             | 原則 毎週土曜日<br>10:00～11:00<br>満席キャンセル待ち                | 1 か月 4 回 2,000 円(税込)<br>第 1 土曜日に集金<br>楽な服装でおいでください。          |
| 東 順子の<br>日曜筋トレ 60 分           | 毎週日曜日 9 時 30 分から 1 時間<br>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。                             | 原則毎週日曜日<br>9:30～10:30<br>満席キャンセル待ち                  | 1 か月 4 回 2,000 円(税込)<br>第 1 日曜日に集金<br>楽な服装でおいでください。          |

## 東順子の 3 分間筋トレ おうち版

### <新着情報>

5 月 3 日（月）

どこでもできる椅子筋トレ  
（動画&PDF）

5 月 10 日（月）

お尻を若返らせるエクササイズ  
（動画&PDF）

5 月 17 日（月）

姿勢をリセット（動画&PDF）

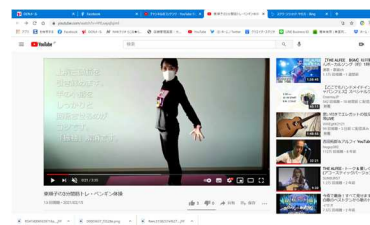
<https://www.bodylabo.org>

⇒からだの教室（入室自由）

ここにいろいろな教材があり、  
youtube への入り口もあります。

東順子 からだ研究所

検索



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