

お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

2021 4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

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。

**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>



脳を休める 筋トレ&ボディスキャン

日時 4月24日(土) 14:00~15:30

(4月~10月第4土曜日予定)

運動不足・ストレス太り・膝が痛い・頭痛・肩コリ・
目の疲れ・四十肩・腰痛などでお困りの方。

場所 優しい手2階教室 定員7名(先着順)

費用 1回1,000円(税込)

持ち物 飲み物、フェイスタオル、バスタオル
※ヨガマットはお貸しします。

60分の筋トレの後、静かに横たわって自分の身体に
集中するボディスキャン瞑想をおこないます。集中の
しかたがわかると、日常生活に取り入れることが可能。
眠りが深くなり、疲れにくくなるようです。

ご予約が必要です。0229-32-5473まで
公式サイトからチラシをダウンロードできます。

<https://www.yasashiite.online>

佐藤春美先生のアロマヨガ 4月18日(日)は中止です。

宮城県の感染拡大状況を受けて、
広域の移動は自粛させていただいております。
仙台市からおいでいただいている佐藤春美先生から
も同様の希望があり、今月は残念ながら中止とさせて
いただきます。



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

4月14日(水) のびのび歩こう筋トレウォーキング
3分間単位で頑張る、身体にやさしい歩き方。

4月28日(水) インナーマッスルのトレーニング
体幹を鍛えて、ブレない、転ばない体をつくろう。
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)、飲み物、
フェイスタオルをお持ちください。

詳しいスケジュール表を差し上げます。

4月からのスケジュール表ができました。



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。



コロナ疲れ・コロナ太り・コロナ膝 早めに対策したいですね。

「不安や恐怖」の仕組みについて勉強してみました。
今、多くの方々が、新型コロナウイルス感染症への不
安を日々感じていると思います(それに最近では地震
の心配もあります)。では、新型コロナウイルス感染症
の問題がなかったころは、毎日安心感で満たされてい
たでしょうか?きっとそうとも限らなかったのではな
いかと思います。その時はその時で、社会生活のスト
レスを日々感じていたはずで。

「不安や恐怖」は、注意して安全に前に進むために
必要な安全装置のようなものです。でも必要以上に安
全装置が働いてしまうと、心も体も脳も、疲れてしま
います。その反動で「食べる」という快樂に走り、そ
の結果として「太る」。その結果として最も現れやすい
のが、(特に女性の場合)関節の不調です。膝が痛い人
が最近多いのです。

マッサージで痛みを解除し、筋トレで筋肉を強化し、
ストレスへの対処法を身につけましょう。
施術室優しい手はさまざまな方向から皆様の健康の
お役に立ちたいと思っています。
膝関節改善方法の動画を公開しています。最終ページ
をごらんください。

2021年4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

4月14日(水) 3分間筋トレ

できることを、自分に合った強度で。継続は力。

4月28日(水) ストレッチの基本

痛みの解除、けが予防に体に負担のないストレッチ。

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



2021年
4月

脳	が	疲	れ	て
い	る	か	も	

何もしていないのに疲れる…「特に何も

していないのに疲れている」「寝ても疲れがとれない」「集中力がない」というかたを、時々お見かけします。「何もしていないのに膝や腰が痛い」とおっしゃる場合は、「何もしていないから筋肉が落ちたんですよ」とお答えしますが、「疲れがとれない」は、また別物です。この時期ですので、いろいろなストレスで脳が疲れているかも知れません。

普通のお医者さんでは異常が発見されない場合、心療内科や精神科を受診することになるかもしれませんが、お薬を使う前にやることがありそうです。今回は、「脳疲労が消える～最高の休息法」久賀谷亮／著を参考に、脳疲労の解消法を考えてみます。現在症状のない人でも、脳が元気になると身体全体が元気になる免疫力も向上するそうです。

脳を休める3つの方法…

① 身体の緊張をとる

私たちの身体は、さまざまな情報を収集して、脳に情報を伝えます。「不安」「胸騒ぎ」で身体が緊張するのも大切な情報です。でも、身体の緊張が続くと、脳は危機感ですっと考え続けます。ですから、運動やマッサージで身体の緊張を解除する必要があります。

② 気になることを書きだす

寝る前に、仕事のことや家庭のこと人間関係のことなど、気になっていることを全部箇条書きで書き出します。そして一つ一つについて、やれることをやっているか、いつまでにやるかを書き、また、相手の返事や、時間が必要なものなど、何かを待つしかない場合、「自分でやれることはやっているから気にしてもしかたない。」と、箇条書きの余白に追記します。気になることを紙に預けて寝ます。

③ 瞑想

脳の「雑念回路」がアイドリングをやめないために、大変なエネルギーを浪費していることがわかってきました。これを鎮めるのに役立つのが「マインドフルネス」という簡単な瞑想法です。運動や作業に集中するというのも一種の瞑想なのですが、生活の中に取り入れやすい方法をご紹介します。

疲れやすい脳は「現在」を知らない…

注意力散漫、無気力、イライラなどは脳疲労のサイン。その根本的な原因は意識が常に過去や未来にばかり向かい、「いまここ」にない状態が慢性化していることにあります。現在に意識を向ける「心の練習」がマインドフルネスです。ポイントは、

- ① 1日5分でも10分でもいいから、毎日続ける。
- ② 同じ時間、同じ場所でやる（脳は「習慣」が大好き）

呼吸法をやってみよう…。呼吸を「観察」します。呼吸のリズムや深さをコントロールする必要はありません

基本姿勢：椅子に腰かけて、背もたれから背を離します。おなかはやったり。手は太ももの上。目は閉じるか2mぐらい前を見ます。

身体感覚に意識を向ける：接触の感覚（足の裏、お尻と椅子、太ももと手など）重力の感覚（地球の引力に引っ張られている感覚＝重さ）

呼吸に注意を向ける：鼻を通る空気／空気の出入りによる胸・お腹の上下／呼吸と呼吸の切れ目／それぞれの呼吸の深さ／吸う息と吐く息の温度の違い…など）

※鼻呼吸で、呼吸が向こうから来るのを待つ感じ。

雑念が浮かんだら：雑念が浮かんだ事実気づき、注意を呼吸に戻します。雑念は浮かぶのが当然です。雑念を消すことが目的ではありません。雑念に気づくことが大切なのです。

「空」ではなく「フル」にすること…雑念を

払って心を空にすることが瞑想と考えがちですが、この場合は全く逆です。「注意0%」ではなく「注意100%」で身体を観察する作業です。

ストレスは、過去と未来から来ますので、意識を現在に戻してあげるために最適なのが身体に集中することです。私たちの最も身近で、「現在」そのものなのが、生きている自分の身体です。

一番簡単でいつでもどこでもできるのが呼吸法ですが、運動をしているときも身体の状態に意識が向けられています。

東順子の筋トレ教室に通ってくる受講生の皆さんが、どんどん元気になるのですが、毎回少しずつ難しくなる内容に一生懸命集中するので、脳が休まっているのかもしれない（もともと元気な人が多いのですが）。

マルチタスクをやめよう…現代はマルチタ

スクの時代。誰もが何かを「しながら」別のことをやっています。歩きスマホはその典型。日常的な所作の中で「自動操縦モード」になっているときほど、頭には雑念が浮かびやすくなるのだそうです。これが続くと注意力・集中力が低下します。

マルチタスクは仕事上大切な能力でもありますが、例えば、テレビやネットからの情報を観ながら食事をするというマルチタスクを少しの時間やめてみて、食材のひとつひとつの味や香り食感に注意を向けてみるだけでも、脳を休ませてくれるかもしれません。

「食べる瞑想」ともいいます。

脳を休めるボディスキャン…冬の間休んで

いた「筋トレ&ボディスキャン」を再開します。筋トレで身体感覚を目覚めさせた後、静かに横たわって、意識で全身をスキャンします。不思議な気持ちよさを体験していただけたらと思います。詳細は表紙の講座案内をご覧ください。

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。

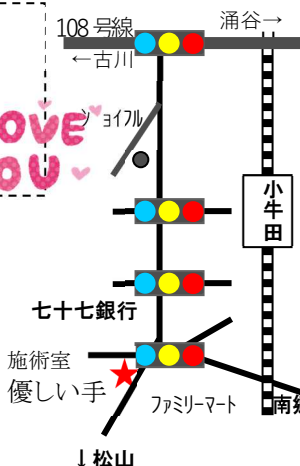
優しい手のセラピーメニュー

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	60分3,500円 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。
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

※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「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 講師 佐藤 春美	新型コロナウイルス感染拡大のため 4 月は中止です。		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	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、おせいのレッスンを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	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 満席キャンセル待ち	1 か月 4 回 2,000 円(税込) 第 1 日曜日に集金 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

月間 20 本以上実施している、
東順子の筋トレ教室は、
おうちでも実践できます。

膝関節特集掲載中！！

筋トレ教室に参加できる人は、実はかなり元気な人。
本当に筋トレが必要なのは、教室に出ることが
難しいひとです。

東順子のホームページに、自分でできる方法を
たくさん掲載してありますので、
できることからやってみましょう。

<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