

# お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

# 6<sup>2021</sup>月号

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。

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>



## 足には健康の神様がいます！？

身体の風水を研究しています。一般的な住環境の風水で、絶対にやってはいけない3つのことがあります。

- ① 玄関に靴が散乱している
- ② トイレの便座のフタが開けっぱなし
- ③ 洗面所の鏡が汚れている

「玄関」は、入口ですから、身体でいえば口でしょうか。確かに口腔ケアができていないと全身の健康に影響します。そして、風水ではトイレをとて大切にしますが、これは身体で言えば「足」ではないかと思えます。つまり、心臓から最も離れていて、目の届きにくいところで、いつも靴の中にあって、まさに、暗・冷・湿・汚・臭という、邪気の溜まりやすいところ。こういうところを積極的にケアすることで運氣（健康）を上げていくということです。

実際、足マッサージを継続すると、足そのものがとてもきれいになり、温かく、サラサラして、臭いもなくなります。それとともに、全身（足以外の、頭痛・肩こりや腰痛までも）の症状が改善され、別人のように健康になった人をたくさん見てきました。

トイレにはきれいな女神さまがいる、という歌がありました。足にもきっと健康の神様がいます。お手入れ方法もお教えしますよ。



2021年6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

6月9日(水)

筋トレとストレッチ(ふくらはぎ・ふともも)

6月23日(水)

筋トレとストレッチ(腰まわり)

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**

## 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

6月9日(水) お尻を鍛えて腰痛予防

6月23日(水) 3分間筋トレ

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

2~3人可能です。お問合せ 0229-32-5473



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。



2021年  
6月

運	気	ア	ッ	フ
身	体	の	風	水

**東洋医学は風水だった**…筆者は、足の反射療法（リフレクソロジー）を台湾の台北にある研究会で勉強してきました。そこでは、西洋医学的な考え方と東洋医学的な考え方を同時並行で教えます。ですから筆者も例えば「気」という概念を普通に受け入れています。最近、住環境の「風水」について専門家に聴きましたら、「要するに気をめぐらせることですよ」とおっしゃっていたので、「えっ、それなら身体と同じ」と思った次第です。

いわゆる風水が、住環境や身の回りのグッズにこだわるのは、人間が環境や物から影響を受けるためだそうです。でも、たくさんの本やネット情報を調べると、ほとんどの専門家が、「いくら住環境だけよくしても、そこに住む人間が健康な考え方や生活スタイルを維持していないと、運気は来ません」といっています。

それはそうですよね。

今回は、風水的な考え方で身体の健康を考えてみます。東洋医学の原理から説明すると大変ですし、筆者自身それほど詳しくはありませんので、安全で実行可能で、一理あると思われることをご紹介します。

**基本は整理・整頓・清潔**…住環境の風水の基本はこの3つです。これは反論の余地がありません。身体もそうです。具体的にどういうことかということ、新陳代謝が良いということです。食事で摂り入れた栄養が、必要な臓器に届き、活用されたのち、不要になった老廃物はすみやかに排出されている状態です。呼吸で摂り入れた酸素も同様です。これを実現するために、さまざまな臓器が頑張っていますが、最も大切なのは「循環」です。栄養と酸素が全身を巡ることで、エネルギーとしての「気」が養われると考えられます。栄養と酸素を運ぶのが血液ですから、何が何でも血液循環を良くする必要があるということです。循環が悪い状態が、冷え・コリ・むくみなどの症状です。肥満は、押し入れに物がいっぱい、取り出せない状態です。



**邪気は、暗・冷・湿・汚・臭の場所に…**  
マイナスのエネルギーのことを「邪気」といいます。運気を下げ、健康を害し、いろいろ困ったことになるといわれます。台湾で勉強していた時も、「そういうところで施術をすると、お客様も良くならないし、自分も邪気をもらうから、**明るくて、温かくて、風通しが良く、清潔な環境を作りなさい**」と、何度も言われました。お客様が眠れるようにと、薄暗い部屋で施術をしている店もありますが、おすすりできません。

施術室優しい手は窓がいっぱいで、天井が高く、風が通ります。明るくてもお客様はすやすや眠りますし、私たちスタッフも健康に働いています。

**「北枕」はいらいらい**…北枕は縁起が悪いというのは、どうやら日本だけの言い伝えのようです。なぜそうなったかという、お釈迦様が亡くなったとき北枕⇒死者はお釈迦様と同じ北枕に寝かせよう⇒死は穢（けが）れなので死者と同じは不吉⇒北枕は不吉というような流れらしいです。「死が穢れ」という考え方は日本神話が源流で、仏教とは関係のない、日本独特のもので。

風水ではむしろ積極的に北枕を勧めています。根拠はいろいろあるようです。

- ① 頭寒足熱が健康の基本
- ② 睡眠とは身体を「陰」の状態にすることなので、温度が低く、乾燥しすぎない北側がいい。
- ③ 頭を守るためには壁際がいい。ただしタンスの下とか物が落ちて来そうなところは潜在意識が危険を感じているので安眠できない。
- ④ 地球の地磁気の方向（南⇒北）に沿って横たわると血流がよくなる、というのですが、だからといって北を頭にする事の根拠がはっきりしません。

風水にこだわる中国人は北枕。日本人はアンチ北枕。でもそれ以外のほとんどの国では、枕の位置など別に気にしていないようです。とりあえず「風水がそこまで言うなら」と、筆者も北枕に設定変更して3週間ほどになりますが、イヤなことは何もなく、気のせいか落ち着いて眠れる感じがします。



**邪気を防ぐ・抜く方法**…施術者はもらいやすい職業ですから、プロコースでは邪気の防ぎ方抜き方をしっかり指導します。邪気もいろいろあります。

- ① **愚痴・不満・怒りなどのネガティブな感情**  
相手からもらうことも多いし、自分のそういう感情も邪気です。だいたい鼻や口から入ってくるらしく、意味なく咳き込み、ひどいと吐き気がすることもあります。のどの違和感もそうです。

【防ぐ】傾聴しても感情移入しすぎない。

【抜く】徹底的に温めます。体験として天然温泉はその場で効果がわかります。

- ② **恨み・妬み・依存などのターゲットにされる**  
以前は時々ありましたが、今は全くありません。この手の邪気は首の後ろから入ってくるらしく、胸椎1番の突起のあたりが硬くなります。

【防ぐ】【抜く】相手がわからない場合もあり、防ぎようがありません。天然石のアメジストをネックレスの留め金のところ（首の後ろ）にぶら下げておく方法はよかったです。

- ③ **浮遊霊などこの世にあらざる者の気**  
靈感体質もあり一概に言えませんが、とりあえず猫背は「乗っかれる」といわれます。毅然とした姿勢で自信を持って歩きましょう。

**正しい姿勢は運気上昇の必須条件です。**

他にもたくさんあります。勉強しながら少しずつまとめる作業をしています。

**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)**

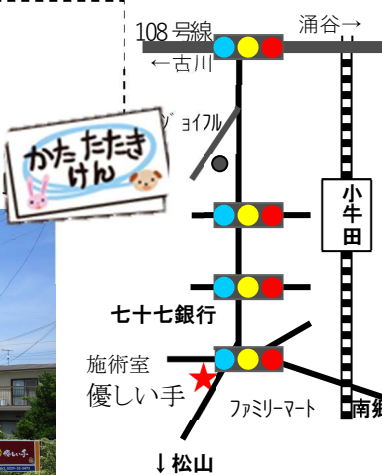
足 30分コース	2,000円 税込2,200円	足裏～膝上までの本格的なリフレクソロジー(反射療法)。むやみに痛くしませんので安心です。時間延長は15分1,000円
部分コース ①手～肩 15分 ②背中～腰 15分 ③頭～首 15分	各 1,000円 税込1,100円	①腱鞘炎や手の使いすぎに効果的②腰痛、坐骨神経痛、全身の疲れに。骨盤のゆがみがあればその場で矯正します。③首周りのオイルマッサージは即効性抜群です。肩こり、頭痛、目の疲れにも効果的。組み合わせ自由。時間延長は15分1,000円。
全身フルコース (75分)	4,500円 税込4,950円	足湯+足30分+部分コース(①+②+③) 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	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。

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・ヨーガ 講師 佐藤 春美	<b>新型コロナウイルス感染拡大のため当面休止です。</b>		
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	<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、おおぜ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。	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 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。	原則毎週日曜日 9:30～10:30 <b>満席キャンセル待ち</b>	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 順子のプロ養成コース

### プロ養成コースの考え方

人を癒す方法はたくさんあります。まずは最も安全で効果の高い「足の反射療法（リフレクソロジー）」をマスターしていただきます。そのうえのオプションとして、ご希望に応じて身体の部分ごとの技術を習得していただきます。

でも最も大切にしているのは、受講生ご自身が健康であること、自分を護る方法を知っていることです。

技術は必ず身につきますし、相手に喜んでいただけることは確かです。でも、そのためにご自身の健康を犠牲にすることのないよう、身体の使い方や考え方を丁寧にお伝えしています。

まずは東 順子の施術を受けてみてください。気持ちいいと思えるか、身体が楽になったと感じるか、確認したうえで学びにいらしてください。

## 東 順子の 3 分間筋トレ おうち版

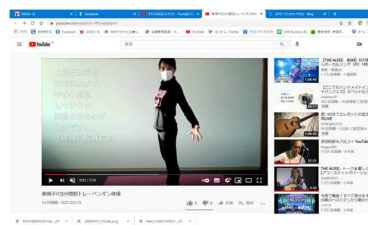
<https://www.bodylabo.org>

⇒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