



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。

2021 8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>



日本人の平均寿命が(やっぱり)延び ました…7月30日厚生労働省が公表した「簡易 生命表」で、2020年の日本人の平均寿命がさらに 延びたことがわかりました。女性が87.74歳、男性が 81.64歳です。ただしここで注意が必要なのは、平均 寿命とは今年生まれた赤ちゃんが何歳まで生きるか の話だということです。70歳の女性があと17年生き るということではありません。「簡易生命表」に書いて あるのは、各年齢の人の「平均余命」です。

平均余命(歳)

現在の年齢	女性	男性
50	38.78	33.12
60	29.46	24.21
70	20.49	16.18
80	12.28	9.42
90	5.92	4.59

つまり、すでに60歳を過ぎた女性に関しては、おおよそ90歳までは生きる覚悟が必要です。これは平均ですので、ちょっと健康な人は当然100歳コース。ご長寿の方々は、「長生きはなまやさしいものではない」とおっしゃいます。やがて必ず来る老いや死についても、きちんと学び、備える必要があるようです。



2021年8月

施術室優しい手
代表 東 順子

店長 吉目 幸治
セラピスト 男澤 静江

夏はゆるゆる ストレッチ三昧

8月7日(土) 14日(土) 28日(土)
13:30~15:00

1回ごとのお申込みです。ご都合の良い日でどうぞ。

費用 1回 1,000円(3回 2,500円)

講師 東 順子

90分間ストレッチだけをやります。体が硬い人も、
体力のない人も大丈夫です。前日までのご予約です。
※ヨガマットお貸しします。飲み物は各自持参。

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。



体に痛みのある方もどうぞ

施術と筋トレ(個人レッスン) 期間限定

- ・体力がないので普通の運動教室に参加しづらい人
- ・定期的な体操教室に参加できない人
- ・コロナが怖くて運動不足だが出歩きたくない人

施術でお体の状態を見たとうえで、自分でできる運動を
指導します。

医療機関で治療中またはリハビリ中の方は除きます。

費用	全部で約90分 4,950円(税込)
施術	お体に合わせて60分程度
運動指導	30分程度

日程 8月9日(月)~31日(火)

完全予約制です。電話でお体の状態をうかがいます。

会場 施術室優しい手

担当 東 順子

問合せ・申込み 0229-32-5473(優しい手)

※「施術と筋トレ」とお申込みください。

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

8月11日(水) 首こり・肩こり改善集中レッスン

8月25日(水) 武道から学ぶトレーニング

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

体育館(多目的ホール)を使いますので、のびのびと
大きく動くことができます。気持ちよく汗をかきたい
人におすすめです。

新会員募集中です。申込 0229-32-5473



健康サークル 野ばらの会

毎月 第2・4水曜日 13:30~15:00

8月11日(水)

筋トレとストレッチ(体幹を鍛える)

8月25日(水)

筋トレとストレッチ(肩こりにまつわる筋肉)

会場 美里町本小牛田コミュニティセンター 和室

会費 1か月 1,000円(第2水曜日に集金)

講師 東 順子

和室でおこなう静かな筋トレです。体を動かしにくい
人や体力に自信がない人も可能です。

2名空きがあります。申込 0229-32-5473



2021年
8月

50	歳	か	ら	の
筋	ト	シ		

なぜ 50 歳なのか…わざわざ「50 歳」といったのには根拠があります。

- 1 更年期は運動で乗り越える
- 2 後半人生を生き抜く体力をつける
- 3 筋肉だけは何歳からでも成長可能

マッサージ屋さんである東順子がいつの頃からか体操の先生になり、今や毎日のようにどこかで体操教室をやっています。参加者はほとんど女性で、年齢は 50 歳代～70 歳代が中心です。介護予防のサロンでは 90 歳代のかたもいらっしゃるし、時々幼稚園の親子体操教室もありますので、最年少は 3 歳児くらいです。

マッサージ屋さんとしてお客様の体と向き合っているときは、やはり、筋肉や骨格の状態を考えながら施術し、生活習慣のことなどもおうちがいますので、とても勉強になります。そうした長年の経験を踏まえて、専門家の意見も取り入れながら、50 歳からの体づくりを考えます。

更年期は運動で乗り越える…女性の更年期がおおむね 50 歳前後といわれます。この時期は、

「産む身体」から「普通の身体」へとホルモンの状態が変化する時期です。ホルモンの指令器官である脳の視床下部というところが、同時に自律神経をコントロールしているため、移行作業に手間取って、自律神経の働きに影響するのが更年期の症状です。つまり、体温調節とか、消化吸収とか、さまざまな臓器の調子が狂うのです。これを外部からなんとかするには、運動がもっとも安全で効果が高いといわれます。運動によって体温を上げ、汗をかき、血液循環を促進することで、本来のバランスを取り戻すのです。

男性も、メカニズムは違いますが更年期があります。加齢やストレスによる男性ホルモン・テストステロンの減少が、さまざまな不調の原因になります。テストステロンを増やすためにも運動が有効だという研究成果があります。

後半人生を生き抜く体力をつける…女性

性に関して言えば、閉経後女性ホルモンが減少することで相対的に男性ホルモン・テストステロンが優位になります。女性も元々テストステロンはたくさん持っています。人によっては男性以上に多い人もいます。このホルモンは、リーダーシップ、チャレンジ精神、利他の精神、社会貢献など、いわゆる男性らしさのホルモンです。実際、筆者の周辺の 60 歳以上の女性たちはことごとく意欲的で、自信に満ち、やる気満々です。しかし同時にこの年代は腰痛や膝痛に悩まされやすい時期でもあります。閉経後は生理のサイクルから解放され、精神的にも安定する、恵まれた時期なので、体力さえあれば、もっと素晴らしい後半人生になるのです。

筋肉だけは何歳からでも成長可能…

あらゆる臓器は刻々と衰退し死へと向かっていきます。臓器が老化する速度はストレスによって速まり、休息によって遅くなります。わかりやすい例としては、食べ過ぎ飲み過ぎというストレスで老化が早まり、睡眠という休息で遅くなります。睡眠不足で老化します。目や耳といった感覚器官の老化を復活させる方法も今のところないようです。

ただし、筋肉という臓器に限っては、自分の意志で動かして、刺激を加えることにより、前よりも強くなります。もちろん、「自分の意志で」動かさなければ他の臓器よりも早く老化します。2 週間の安静で筋肉は 15 歳～30 歳老化するといわれます。

私たちの体の多くの部分は筋肉の働きで支えられていて、立つ、歩くだけでなく、嚥下、呼吸、血液循環、発声、顔の表情なども筋肉の仕事です。ですから例えば「声」は、トレーニングによって声量も声質も進化します（これはたくさんの実例を見てきました）。

筋トレは、単に足腰を丈夫にするだけでなく（それだけでも人生はかなり楽しい）、私たちのさまざまな活動をバックアップしてくれるということです。

なぜ筋トレなのか…腰が痛い、膝が痛い、という

症状があって、体重オーバーの場合、ほとんどのお医者さんは「歩いて減量しなさい」と指導されるようです。確かにウォーキングのような有酸素運動は脂肪燃焼効果がありますが、ややきついと感じる程度の速さで脈拍を上げ、20 分以上は継続する必要があります。その場合、腰痛や膝痛の人が耐えられるでしょうか？むしろ症状が悪化して挫折することが多いようです（そういう実例もたくさん見てきました）。

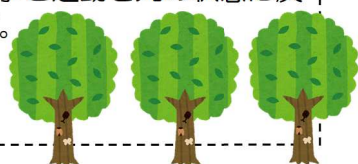
歩くことは心と体の健康のために良いし、その他の運動を楽しむためにも、まずは筋力をつけましょう。筋トレは、好きな運動や旅行、趣味、人生全般を楽しむための基本の体作りといえます。

筋トレといっても、いきなり重いダンベルを持つようなものではなく、ストレッチで硬くなった関節をゆるめ、動きやすくしながら、その人に合った方法・強さ・回数を適用していきます。膝や腰が痛い人は椅子に腰かけた状態から始めます。また、ダンベルなど外部からの負荷ではなく自分の体重を利用します。

筋トレで減量できるのか…体重はほとんど

減りませんが、体型の変化は実感できるはず。筋トレの内容にもよりますが、3 か月程度続けていただければ、ウエストが細くなったり、首まわりがすっきりしたりということはあります。筋肉は脂肪よりも重いので、体重に現れにくいのです。減量については、食事とも深い関係がありますので、運動だけで減量は無理だと思ってください。食事を改善し、筋トレを続けることで基礎代謝が上がり、引き締まった太りにくい体を獲得します。でも、食事と運動を元の状態に戻せば、必ずリバウンドします。

筋トレは、「薬」や「治療」ではなく、「生活習慣」です。



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って、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。

医療保険はみんなで働いて、みんなで支払ったお金です。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)

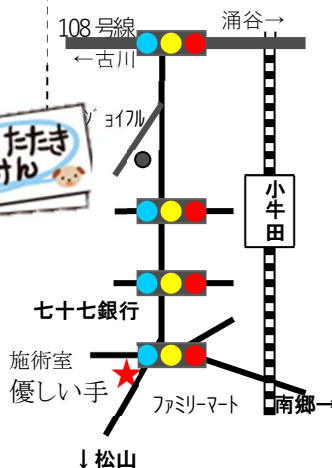
足 30 分コース	2,000 円 税込 2,200 円	足裏～膝上までの本格的なリフレクソロジー（反射療法）。むやみに痛くしませんので安心です。時間延長は 15 分 1,000 円
部分コース ①手～肩 15 分 ②背中～腰 15 分 ③頭～首 15 分	各 1,000 円 税込 1,100 円	①腱鞘炎や手の使いすぎに効果的②腰痛、坐骨神経痛、全身の疲れに。骨盤のゆがみがあればその場で矯正します。③首周りのオイルマッサージは即効性抜群です。肩こり、頭痛、目の疲れにも効果的。組み合わせ自由。時間延長は 15 分 1,000 円。
全身フルコース (75 分)	4,500 円 税込 4,950 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 9:00～19:00（最終受付 18:00）

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

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

東 順子の出前講座

ダウンロード版は、
右の⇒
「東順子からだ研究所」
からどうぞ。



3回以上の継続参加がおすすです。
組み合わせも可能です。
防災・危機
運動・格闘系のマッサージ など
60～120分
講師料11時間1万円＋消費税

マッサージの組合はクワイア代表100人100講座の講座、受講生の年齢、食糧、ご予算に
適した講座を組み立て、教材をご用意します。
お気軽にご相談ください。

・からだの状態はひとりひとり違う。
体力のある人ない人も、その人だけの
運動のりき。
・からだの弱さまで比べる5万人の健康の
お手伝いをしてきました。

他にもいろいろな講座があります。
<https://www.bodylab.org>
お問い合わせメールフォームもあります
TEL/FA02029-32-5473



NPO法人日本セラピー普及会
宮城県遼田郡美里町桜木町60-1 TEL/FAX:0229-32-5473

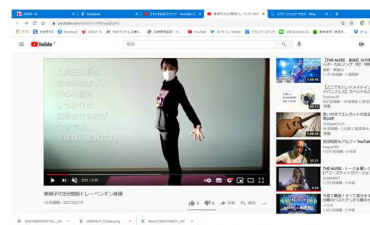
東 順子の3分間筋トレ おうち版

<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



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