



お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

9²⁰²¹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>

「よみきかせ版」は
ホームページからどうぞ

こんな形で現実になるとは…

ラジオで、長野県の医師が語っていました。
「20年医師をやってきて、見たこともない光景です。
発熱外来に車が並び、2時間3時間待ち。医師とお話
するのはアイパッド。肺炎の患者さんでも『自宅で待
機してください』と言って、帰ってもらう。患者が抱
く不安、苛立ち、恐怖を聴いてあげる時間さえない。
中には怒り出す人がいても、断ち切って次の患者に行
くしかない。ひとことで言えば『あり得ない医療』で
す」(NHK R1 マイあさ！)

この話を聞いて、「私が言ってきたことが、こんな
形で現実になるとは」と、暗澹とした気持ちになりま
した。かつて、国民医療費のあまりの増大に、やがて
日本の医療は壊れる。「私たちは自分の健康を自分で
守らなければいけない」と言い続けて、そうです、私
も20年が経ちました。皮肉なことに、昨年の医療費
はコロナ自粛で史上初めて減少し、でもやっぱり医療
は破綻しています。現に、コロナ以外の一般診療はか
なり制限されています。いま大病をしたら、家族にも
会えずに死んでいくのかもしれない。

宮城県は長野県よりずっと感染者が多いのですから、
医療現場がどんなことになっているか、私たちは考え
を巡らせる必要があります。

私たちがこの危機を脱出する唯一の方法は、自分が
感染しないよう行動をコントロールすることです。
私たちは感染しない方法をすでに知っているのですか
ら、それを守ることです。結局は自分の健康を自分で
守ることが、家族を友人を地域を国を守ることにな
ると思います。「悪者探し」も「言い訳探し」も解決の
糸口にはなりません。



2021年9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

東 順子と

毎週ゆるゆるストレッチ三昧

土曜の午後、1時間半ストレッチだけをやります。
頑張らないけど、しっかり筋肉を活性化しますから、
動きやすく疲れにくい体をつくります。
体力に自信がない方もどうぞ。

9月から毎週土曜日 13:30~15:00

会場 施術室優しい手2階スタジオ

定員 8名(残席わずか)

費用 月会費4回で3,000円(税込)
(第1土曜日に集金)

お試し 1回 1,000円(税込)

担当 東 順子

問合せ・申込 0229-32-5473(優しい手)

※「ストレッチ」とお申込みください。



東 順子と「マスクでよみきかせ」

こんな時期だから、生の声の優しさを伝えたい。
マスクをしても聴きとりやすく、ストレスのない
よみきかせのレッスンです。

9/26(日) 10/3(日) 10/10(日)

(詳しくは最終ページの講座案内へ)

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

9月8日(水) 緊急事態宣言のため休止

9月22日(水) パワーウォーキング

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。



健康サークル 野ぼらの会

毎月 第2・4水曜日 13:30~15:00

9月8日(水) 緊急事態宣言のため休止

9月22日(水) 骨盤エクササイズ

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。



町内に限り出張施術と車での送迎を承ります
くはスタッフにご相談ください。



体	目	覚	め	る
ス	ト	レ	ッ	チ

ストレッチはキライ？…腰痛がなかなか治らないお客様との会話。

「ちょっと前屈してみます？」
「硬いから」
「あ～かなり硬いですね～ストレッチしましょう」
「硬いからできないんだよね」
「はい」
硬い体でストレッチは、確かにツライと思います。下手に動かすと腰痛がひどくなりそうで怖いというのもあるかもしれません。でも動かさないともっと硬くなります。硬い原因はいろいろあるでしょうが、いきなり頑張ってしまうと、気持ちよくありませんから、すぐにやめたくくなります。でも本当は、「今よりちょっと」可動範囲を広げるだけで、体は楽になります。

べた～っと全開脚する必要もないし、手のひらがべったり床につくほど前屈しなくてもいいのです。

人生を楽しむための体づくり…ストレッチも筋トレも、それ自体は勝敗を競うこともなく、ゲームのワクワク感もなく、達成感もそんなにありません（できるようになると、たまにあります）。

体を動かして楽しむのであれば、仲間と一緒に勝敗や順位を競うスポーツや、音楽に合わせて踊るダンスが楽しいに違いありません。でもそのための体ができていないと、いくら練習しても上手にならないし、仲間の足を引っ張ることを気にして、逆にストレスになるかもしれません。

趣味だけでなく仕事の場でも、体力がないと集中力が落ちます。そして疲れやすく、いつも肩こりや腰痛などに悩むようになります。体が硬くて体力が足りないというのは、高齢者よりむしろ現役世代の問題だと思われまます。

定年退職してからも筋力・柔軟性は進歩しますが、今日、今の「仕事を気持ちよくこなす体」を作りましょう。少しの時間があれば可能です。

ストレッチが続かない…筋トレ・ストレッチのトップランナー 中野ジェームス修一さんによれば、ストレッチが気持ち良くない人、頑張っても硬さがとれない人は、次のことが考えられるそうです。

1. やり方が間違っている。
2. 体に合わないポーズを選んでいる。
3. 頻度が少ない（たまにしかやらない）。
4. 体の形状を無視している（ただ引っ張るだけ）。
5. 体づかいのルールやコツをしらない。

最近では動画サイトにも無数にストレッチの方法が紹介されていますが、それを見て自在に体を動かせるようになるまでに、少し練習が必要かもしれません。



姿勢矯正は「意思」が必要…年齢を重ねるうちに、長年の姿勢のクセが積もり積もって筋肉や骨格がゆがみ、さらにそれが原因で肩・腰・膝といった関節部分に炎症が起きて、生活に支障をきたすこともあります。

その前に、「若く見える」「老けて見える」「健康的」「病弱」など外見の印象に大きくかわるのが姿勢です。でもこの場合、ゆがみをとることができれば、かなり改善できます。できますが、日常の動きから変える必要がありますので、残念ながら私どもの施術だけでは解決できません。

違う形に固まった筋肉をほぐし（この部分は施術もかなり効果的です）、正しい使い方に修正していきます。正しい形をキープするために筋肉も必要です。筋肉については、自分の意志で姿勢を維持していれば、それに必要な場所に必要な筋肉がついてきます。でも体が硬いと正しい形をつくれませんので、なかなか成果が現れません。

時間がかかりますが、ストレッチにじっくり取り組むことでさまざまな問題が解決します。

ストレッチも一種の筋トレ…8月に90分間ストレッチだけをやる「夏はゆるゆるストレッチ三昧」というクラスを実験的に3回実施してみました。

やっているときは椅子に腰かけたり、床に寝ころがったりして、確かに「ゆるゆる」ですが、後で適度な疲労感もあり、しっかりと筋肉に刺激が入っていることがわかりました。

筋肉を刺激して筋線維に微細な傷をつけ、それを修復するとき前よりも強くなる、という性質を活用しているのが筋トレです。ですからストレッチもじっくり取り組めば筋トレ効果があると思われまます。

体験された皆さんも、体調がいいので是非続けたいとのことでした。9月からは週1回の常設レッスンになります。

健康長寿は体が柔らかい…ある介護施設の介護予防サロン（元気な高齢者が週1回通うサロン）で体操教室を担当しています。利用者さんは80代と90代がメインです。ある日、立位体前屈（立って体を前に倒す）をやっていたと、驚いたことに半分くらいの方々が手のひらが床につきまます。

しかもメンバーの中でも90代後半など、年長なほど柔らかいのです。

柔らかいから長生きなのか、長生きしていると柔らかいのか、医学的根拠はわかりませんが、40代50代の現役世代の皆さんよりずっと柔らかいようです。とりあえず体が柔らかいと動きも軽いし、コリや痛みも少ないでしょう。まだ若い皆さんも、今のうちに柔らかい体を維持する生活習慣を身につけましょう。

お気軽にご相談ください…ストレッチ教室もコロナ禍で人数制限をしているため、スタート時点でほぼ満席です。毎週通うのが難しい人も、施術の時に相談いただければ、短時間にその方に合ったストレッチや筋トレをご指導します。

（30分2,200円）

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であって、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

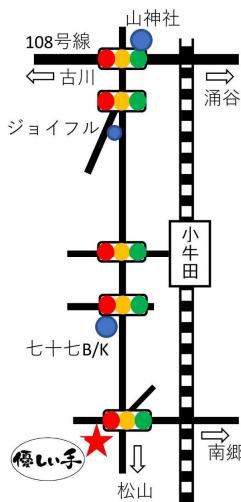
足湯 330円(税込)

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

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当面休止です。		
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ください。	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。	詳細問合せください。 ※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時間修了後、標準30時間 228,900円(税込) 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は、姿勢矯正、筋トレ、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。	30分2,200円(税込) 60分3,850円(税込) 状態や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。 きつ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 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 順子と毎週ゆるゆる ストレッチ三昧 90分	90分間ストレッチだけをやります。 8月に3回実施して、好評のため 9月から常設でスタートします。	原則 毎週土曜日 13:30～15:00 残席わずか	1か月4回3,000円(税込) 第1土曜日に集金 楽な服装でおいでください。

YOMIKIKASE 東 順子と マスクでよみきかせ



あたたかくて、聴きとりやすい声

9月26日(日) 10月3日(日) 10月10日(日)
各13:30～15:00 会場: 優しい手スタジオ 定員8名

大きな声を出す必要はありません。でも、マスクをしていても通る声になりましょう。伝えようとして頑張っていると、自分が疲れます。声は筋肉が作ります。体づくりのコツを覚えると、自分も楽に、もっと魅力的な声が出せます。

講師活動20年。「体育館でノーマイク」の東順子が、声が出る体づくりからご指導いたします。教材の裏は、お好きな本を持ってきてください。お家でマイクでも聴き取りやすいです。動きやすい服装でおいでください。

費用: 1回1,000円 3回2,500円 持ち物: マスク・飲み物とお好きな本

東 順子とマスクでよみきかせ

マスク着用でも あたたかく 聴きとりやすい声

大きな声を出す必要はありません。でも、マスクをしていても通る声になりましょう。伝えようとして頑張っていると、自分が疲れます。

声は筋肉が作ります。
体づくりのコツを覚えると、
もっと楽に、もっと魅力的な
声が出せます。

9/26(日)10/3(日)10/10(日)

各13:30～15:00

ご都合の良い日程で1回でも複数回でも可能です。

講師活動20年。

「体育館でノーマイク」の東順子が、声が出る体づくりからご指導します。

会場 優しい手2階スタジオ

定員 8名

費用 1回1,000円(税込)

3回2,500円(税込)

持ち物 マスク 飲み物 お好きな本

動きやすい服装で



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