



お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

10²⁰²¹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

姿勢の崩れは「劣化」と「歪み」の兆候

筆者、東順子が、マッサージ屋さんと体操の先生の両方やってきて確信していることに、「人の健康状態は体型に現れ、体型は姿勢が作る」というのがあります。100%とはいえませんが、かなり合っていると思います。

一番気をつけたいのが「食事の姿勢」です。しかも自宅で、リラックスして食事をしているときです。このときに、

- 1 テーブルに肘をついている。
- 2 背もたれに寄りかかっている。
- 3 あぐらをかいて、背中を丸めている。
- 4 横座り、片膝立ち、足を組むなど左右非対称姿勢。
- 5 背中を丸めて「犬食い」の状態。

これらは、どれも「お行儀が悪い」のですが、筆者はお行儀の問題よりも、健康の赤信号として警告したいと思います。姿勢が崩れるのは、姿勢を保つお腹周りの筋肉が劣化しているためです。劣化した筋肉は疲れやすいので、休ませるために姿勢を崩します。するとますます筋肉は劣化します。劣化した筋肉は骨格を支えることができないので、骨盤周りの骨格が歪みます。すると新たな「違和感」が発生します。その違和感を逃がすために、左右非対称の姿勢をとりたくなります。その姿勢はほとんどの場合歪みを大きくする方向に働きます。

この、姿勢⇒筋肉劣化⇒骨格の歪みというスパイラルを断ち切るためには、骨格と一緒に歪んでいる筋肉をゆるめて痛みや違和感をとり、筋肉を鍛えるということになります。筋肉をゆるめるのはマッサージやストレッチで、筋肉を鍛えるのはもちろん運動です。姿勢はご自分では気づかないことが多く、食事を共にしているご家族がよく見てあげてください。



2021年10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

10月から「水曜筋トレ」

従来、美里町北浦コミュニティセンターで月2回実施していた「ワーク&メンテの会」を、「水曜筋トレ」として優しい手スタジオに引っ越します。実施回数も、第3水曜日以外で、できるだけ増やしますので、どうぞご参加ください。実施回数は月ごとに変わります。スケジュール表を差し上げます。

10月の日程 10/6、10/13、10/27

9:30~10:30

会場 施術室優しい手2階スタジオ
定員 8名(残席 お問合せください)
費用 月会費3回で1,500円(税込)
(第1水曜日に集金)

お試し 1回 500円(税込)

担当 東 順子

問合せ・申込 0229-32-5473(優しい手)

※「水曜筋トレ」とお申込みください。



東 順子と「マスクでよみきかせ」

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。

あと2回実施します。ご希望の方はどうぞ。

~~9/26(日)~~ 10/3(日) 10/10(日) 13:30~
筋トレとよみきかせです。

健康サークル 野ばらの会

毎月 第2・4水曜日 13:30~15:00

10月13日(水) 3分間筋トレ

10月27日(水) 椅子を使ったストレッチ

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。体を動かすににくい人や体力に自信がない人も可能です。



筋肉と声のトレーニング 日曜午後

11月7日(日) 21日(日) 28日(日)

12月5日(日) 12日(日) 19日(日) 26日(日)

13:30~15:30

お腹絞って、姿勢直して、フェイスリフト、声磨き

俳優さんのトレーニングをやってみよう!

会場 優しい手2階スタジオ 定員8名

会費 1回1,500円 全7回申し込みで7,000円

講師 東 順子

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。



100年	ラ	イ	フ
の	身	体	づ
	く	り	

「目標」ではなく「備え」です…「いきいき100歳体操」が全国的に盛り上がっています。これは、介護予防を目的に、高齢者のために開発された体操です。「100歳」という言葉を使うと、どうしても、「元気で100歳をめざしましょう」といったメッセージを感じます。そうすると、子供や若い人には関係ないように感じますので、そうではなく、「100年ライフ」と表現したいと思います。

人生が100年も続くことを想定すると、子どもの教育や職業選択も今まで通りというわけにはいきません。そして身体づくりも大切なテーマになります。

平均寿命の意味…お元気ですか8月号にも書きましたが、2020年、コロナ禍の中で日本人の平均寿命はさらに延びました。女性87.74歳、男性81.64歳です。ここで改めてこの数字の意味を確認します。

平均寿命とは、1年間に亡くなった方の死亡時年齢を平均したものではありません。人口の多い世代は、死亡率が低くとも死亡者数は前後の世代よりも多くなりますから。

平均寿命の定義を調べてみると、0歳児の平均余命（へいきんよめい）と出てきます。「今年生まれた子が何歳まで生きるか」を予想した値です。厳密には平均値ではなく期待値です。0歳児の平均余命を計算するには、年齢ごとに生きている人と亡くなった人の人数を調べて、各年齢の死亡率を調べます。この死亡率を使って10万人の0歳児が何歳まで生きられるのかシミュレーションします。

同じ計算を各年齢を起点に計算してそれを表にしたものが毎年厚生労働省が発表する「生命表」です。

ちなみに筆者が生まれた1952年の0歳児の平均余命は61.9歳でした。ところが推定（期待）値を大幅にプラス方向に裏切って、2020年68歳で余命は約22年、ということは90歳までは普通、生きるでしょうということです。そしてこれはさらに延びそうな気配です。すると、ちょっと元気な人やちょっと健康に気を付けている人は、やはり100年ライフということになるのでしょうか。



頑張らなくても100年…私たちは、長寿を目指して頑張ったかということ、別にそうではないと思います。栄養が良くなったとか、医療が進歩したとか、戦争がなかったということも大きな要素です。災害に強い社会インフラが整備されたこともあるかもしれません。

ですから、健康に良い生活を送ったかどうかと、長生きするかどうかは、どうも別の問題のようです。そこが実は、コワイのです。100歳社会は必ずしも幸福な社会ではないから、十分に備えなければいけませんね、という、今回はそんなお話です。

認知症でも100年…認知症の主な原因は加齢です。ということは長生きすればするほど認知症のリスクは増大します。防ぐ方法は今のところ決定的なものはありません。治療薬が開発されたと聞きましたが未だ効果は未知数です。

なりにくい人の大まかな傾向はあるようですが（頭を使っているとか、動いているとか、性格が明るいとか・・・）、それも100%ではありません。認知症研究の第一人者も認知症になるのです。

今考えられる対策は、「なる」と覚悟して謙虚に生きることですかね。人間関係は大切だろうと思えます。順番に認知症になっていくことを想定して、サポート関係を構築しておく必要があります。サポートする側もされる側も勉強しましょう。

寝たきりでも100年…2021年、100歳以上の人口が8万6,510人です。88%は女性です。

この方々がみなさんお元気なわけではありません。「延命中」という方々も少なくないでしょう。延命とは具体的に言えば「人工呼吸・人工栄養・人工透析」が三大延命治療。これらをフルセットでおこなうと、社会保障費がひとり1年間に約1,000万円かかるそうです。

お金のこともあります。誰も寝たきり長寿を願ってはいません。

私たちが個人レベルでできることは、やはり、長生きを想定した身体づくりだと思います。

でも、身体づくりを特にしなくても、その結果歩けなくなっても、寝たきりになっても、私たちは生きていけるような社会のしくみになっています。その結果としての100年ライフだということも忘れてはいけません。

あちこち痛くても100年…膝が痛いひと、腰が痛いひとが、本当に多いです。高齢者とは限りません。現役世代でも、30代くらいでもあちこち痛くてマッサージ屋さんにいらっしゃる方は少なくありません。頭痛、肩こり、眼精疲労なども、パソコン・スマホ時代ですので、多いです。

痛みの原因はいろいろで、心理的なものもあるでしょうが、ほとんどは運動不足です。でも痛いと言動できないので（する気にならないので）、ますます痛みはひどくなります。痛み止め治療の効果も限定的です。最近はお医者さんも「運動して筋肉をつけなさい」と指導されるそうですが、痛くなってからよりも、もっと若くて元気なうちから運動の習慣をつけていただけたらいいのにとします。

健康なら、たっぷり楽しむ100年…

優しい手の筋トレやストレッチ教室が満員盛況です。その他出張の教室でも、みなさんきっかけは「介護されたくない」「筋肉をつけたい」ということですが、続いているのはやはり楽しいからだだと思います。そして、運動した後は気持ちいい。長生きするために毎週運動しているわけではありません。でもここで作った丈夫な体があれば、これから先の長い年月、人生の楽しみを豊かに味わい尽くすことができるでしょう。

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。

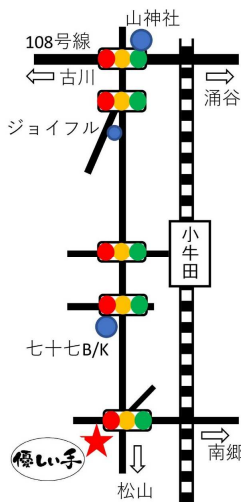
優しい手のセラピーメニュー

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
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1名	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。

筋肉と声のトレーニング

11/7(日)21(日)28(日)12/5(日)12(日)19(日)26(日)
各13:30～15:30

キレの良いカラダと声

コロナ禍の収束に向けて、筋肉を鍛え直し、姿勢を立て直し、表情筋を再生、マスクでくぐもった声の通りを良くします。年内に集中して頑張りましょう。俳優さんのトレーニングを基本にしています。何回でも参加可能ですが、全回申込みの方を優先させていただきます。お申込みの際に空き状況をお確かめください。

講師活動20年。
「体育館でノーマイク」の東順子が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 各回 8名
費用 1回1,500円(税込)
全7回7,000円(税込)
持ち物 飲み物
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