



お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

11²⁰²¹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

「草むしい腰痛」をどうするか？

「草むしり」をどうするかは腰痛対策の「永遠のテーマ」。それがコロナ禍で、おうち時間が増えた分、草むしり腰痛も増えているように思います。

講座で質問されることも多いです。「草むしりはどんな体勢がいいですか？」など。つまり、「しゃがむ」「膝をついて四つん這いになる」「小さな椅子に腰かける」などなど、皆さんそれぞれに工夫していらっしゃるようです。でも、草むしりの問題点は、体勢ではなく、継続時間にあります。どんな体勢（姿勢）でも、同じ状態を長時間続ければ必ず体に負担がかかります。パソコン作業による肩こりや眼精疲労、長時間リモートワークの腰痛なども。

「同じ姿勢は長くて30分までにしましょう」とおすすめますが、それができないから困らしいです。つまり、「もう少し、あと少し」という感じで時間がたつ、ということです。ということは、

草むしりが楽しいんですね！好きなんでしょう！

というと、「え〜？」と、語尾の上がる反応。草むしりを楽しみや趣味とは認めたくない雰囲気です。でも、達成感や、きれいになった満足感があり、実は夢中になる作業であることは確かです。中毒性もあるかもしれません。

結論を言いますと、体に良い草むしりはありません。でも、趣味や道楽というものは体に良いとは限りませんので、この際、まずは「草むしりは趣味であり、大好きだから、やる」と覚悟を決めましょう。そして楽しくやりましょう。イヤイヤやるか楽しくやるかで、体への健康効果はかなり違うという研究結果もあります。そして、納得するまで草むしりを楽しんだら、次に体のお手入れをしましょう。おススメはストレッチです。入浴もいいです。どんなストレッチかは、その人の体の状態で違います。ストレッチ教室でもいいし、個人レッスンに来ていただいてもご指導します。

2021年11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



「水曜筋トレ」2名募集。

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」が、「水曜筋トレ」として優しい手スタジオに引っ越しました。実施回数も、月2回から3回に増やしました。体力のない人もできる範囲で動きましょう。スケジュール表を差し上げます。

11月の日程 11/3（祝）、11/10、11/24
9：30～10：30

会場 施術室優しい手2階スタジオ
定員 8名（あと2名様）
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。



健康サークル 野ばらの会

毎月 第2・4水曜日 13：30～15：00

11月10日（水）椅子を使った筋トレ

11月24日（水）正しい姿勢をマスター

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。



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

好評

施術と個人レッスン 随時

体のどこかが痛い人は、マッサージで痛みを緩和し、その人に合った無理ない運動で筋肉をつけます。マッサージは筋肉を温めますので運動がしやすくなります。

施術と同じようにご予約ください。

費用 通常の施術料+15分1,100円（税込）

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。



筋	ト	レ	・	7
っ	の	ル	-	ル

安全で効果的で、継続可能な筋トレメソッド

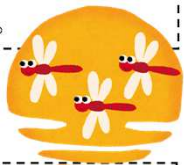
…マッサージ屋さん兼筋トレ講師の東順子が目指しているのは、アスリートを育てることではありません。普通の人（主に中高年）が「日々の暮らしを気持ちよく」過ごすための体づくりです。日本人の寿命がぐんぐん伸びているので、それに対応できる体づくり、ということでもあります。

ですから何より大切なのは安全です。そして効果を実感できること。さらに生活の一部として継続できる仕組みが必要です。そんな思いで、たくさんある筋トレ教室でいつもお話していることを書きます。

①他の人と比べない…今のこの体、身長・体重・内臓の状態・運動能力・お肌の状態まで、全ては、その人の人生そのものです。どれがいいとか悪いではなく、どの人の人生も価値あるものだから、他の人と比べることに意味はありません。大切なのは、運動を楽しみ、今日より明日、ほんの少しでいいから「心地よい体」になることです。

他の人と比べて劣っていると思うと、「マイナスからのスタート」になり、それは面白いものではありません。現在をゼロとして、プラスに向かうのが体づくりの大切な考え方です。

②痛いことはしない…例えば肩の動きが悪いとき、動かして痛みを感じる角度には動かしません。でも痛くない角度があるはずですから、そちらに動かします。捻挫した足は動かさず、健康な足を動かします。膝が痛いなら椅子に腰かけてできる筋トレがあります。痛みは、「その動きはしないで！」という体からの叫びです。運動の方法はたくさんありますから、体に合った運動をしましょう。



③疲れたら休む(でも休みすぎない)

…いろいろな「時と場合」があります。例えば筋トレをやっていると、あるところで「もうダメ」という感じがします。そうしたら休みましょう。でも、人間の体は、休むと回復する、という性質があります。10秒後のときもあるし、もう少しかかるときもあります。そうしたらまたやってみましょう。かなり疲れたら今日はこれで終わり、明日でもいいです。

例えば大きな病気や怪我をしたときは全身が大変に「疲れている」状態といってもいいです。ですからある程度の安静は必要でしょうが、多くの人安静にしすぎて体力を落とし、その回復に手間取っています。手術の後なども、病院ではできるだけ早く起きて歩くように指示します。それは、一度失った筋肉を取り戻すのが大変だからです。2週間の安静で、筋肉年齢が15歳～30歳老化するともいわれます。

④使った筋肉は手入れする…何でも使えばなまはいけません。例えばストレッチです。筋肉を収縮させて鍛えた後には、伸ばして元に戻す必要があります。ある作業をした後に体のどこかがコッていたり、重苦しいときは、一部の筋肉だけを使いすぎた状態です。症状に合ったストレッチをします。お風呂で温めるのも手入れです。マッサージも手入れです。

さまざまな道具も、使った後きちんと手入れをすれば長持ちします。体も全く同じです。自分に適した手入れの方法を身につけましょう。

⑤毎日少しずつ継続…筋トレも、ストレッチも、マッサージも、ある程度の「しつこさ」が必要です。筋トレ教室に来てしまえば1時間とか90分トレーニングをするしかありませんが、自宅でひとりでも1時間やれる人は少ないでしょう（東順子もムリです。だから自分のためにも筋トレ教室をやっています）。でも、歯磨きしながら3分間とか、お風呂の中で3分間とか、こま切れな運動習慣をつけていただいたらいいかと思います。特に体の硬い方がストレッチをやると、初めは気持ち良くないので、すぐやめてしまいます。でも、やりかたが間違っていなければ時間とともに必ず筋肉は伸びます。ここでも他の人と比べたりしないで、「我が道を行く」で続けましょう。

⑥毎日少しずつ進歩…いろいろな筋トレの本を見ると、一つの方法に対して、「〇回を1セットとして1日〇セット」という解説が書いてあります。でも東順子の筋トレ教室では、回数は「疲れるまで」そして、今日20回なら明日は21回以上できますから、1回でも2回でも増やしましょう、とお願いします。継続時間も同じです。今日は1分でも明日は1分10秒とかです。そのようにじわじわ増やしていくと、私たちの体はあっという間に驚異的な進歩を遂げるのです。

「歯磨き筋トレ3分間」で始めても、出勤時間に影響しない範囲で増やしても構わないのです。優しい手スタジオの筋トレでは、例えばスクワットを今週は20回なら来週は30回、毎回10回ずつ増やして、100回まで行きます。みんなでやるからできるということもありますが、少しずつ増やすと、まさかという結果が出ます。今まで、できなかった人はいません。



⑦一番大切なのは「姿勢」…毎日腹筋を100回、200回やったとしても、普段の姿勢が崩れていたら、元も子もありません。逆に、とりたてて筋トレなどしなくても、普段の姿勢がきちんとしている人は体型が崩れないし、適度な筋肉をキープしています。骨格の歪みから来るトラブルも少ないのです。医療現場で、意識を失った人の体を動かすには4人がかりだそうです。それほど重い体を私たちはいつも「ひとりで」持ち運んでいます。それは筋肉があるからです。もし、間違った姿勢をしていたら、重い体が自分自身をゆがませてしまうのです。「姿勢が大切」これ、人生と似ていますね。

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。

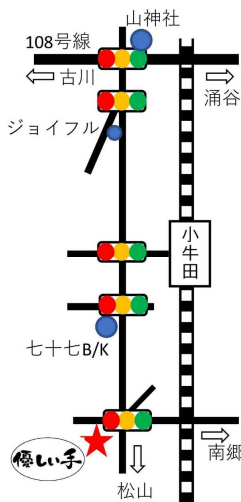
優しい手のセラピーメニュー

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	15分1,000円 税込1,100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。

**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。	15分1,100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