



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。

**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

12²⁰²¹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

「コロナ太り」「コロナフレイル」

今年も、新型コロナに振り回されながら暮れていきます。昨年あたりは、コロナ自粛によるコロナ太りで困っているという声をたくさん聞きましたが、最近、もっと深刻で「コロナフレイル」です。

（11/29NHKラジオ第1「マイあさ」東京大学教授・飯島勝矢先生）

フレイルとは、主に高齢者が、身体と認知機能の低下した状態で、健康と要介護の中間地点にあたります。全国的フレイルチェックをした結果、50%以上の人に握力低下がみられ、80%以上の人に体幹筋肉量（腹筋・背筋・インナーマッスル）の低下がみられました。また、あまりしゃべっていないせいか、滑舌まで顕著に落ちていることがわかったそうです。

さらに、生活リズムが変わり、買い物頻度が減ったせいか、「食」の状態も変化し、「負の連鎖」が見られます。当初「コロナ太り」というのが言われましたが、高齢者の場合はむしろ「コロナ痩せ」が無視できないくらい多くなっているのだそうです。

優しい手の筋トレ教室や、各地の公民館主催の運動講座などにおいてになるかたは、ほぼ問題ないですし、施術にいらっしゃるお客様も、それほどひどい状態の方はお見受けしません。

心配なのは、いまだに「コロナが怖くて出られない」という方々と、家から出ないことがすでに習慣になってしまった方々かもしれません。

高齢者の健康に必要な三要素は、

栄養・運動・社会参加

特に運動でなくても、ただ地域の集まり等に参加するだけでもフレイル予防には効果があるそうです。

優しい手は感染予防に気をつけながら営業しております。どうぞ安心してお出かけください。

今年も一年、ありがとうございました。

良いお年を
お迎え下さい、



2021年12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

年末年始休業のお知らせ

施術室優しい手は、年内は12月30日（木）17:00まで（最終受付16:00）
年始は1月4日（土）9:00～営業いたします。

「水曜筋トレ」

12月の日程 12/1、12/8、12/22
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1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

12月8日（水）ふくらはぎ～ふともも

12月22日（水）腰まわりの筋トレ

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。



ハンドマッサージ・インストラクターを養成します。

1月の日程が決まりました。

詳しいチラシがありますのでご覧ください。

会場 優しい手スタジオ

講師 東 順子

施術室優しい手のメニューとしても、東順子の講座としても、多くの人に支持され実績を積んだ内容を余さずお伝えします。

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）

好評

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
12月

ハ	ン	ド	保存版	
マ	ツ	サ		
ー	ジ			

今だからこそスキンシップ…まだまだ安心できないコロナ禍ですが、会えない、近づけない、触れない、話せない・・・そんな日々がもう2年近く続いています。マスクを外して大宴会をしなくても、せめて親しい人の間で、心温まるふれあいの機会を持ちましょう。ハンドマッサージはどこでもできて、喜ばれます。マスクで静かにお話もできます。手洗い消毒で荒れた手もふわふわになります。ここでは、もっとも簡単な方法をご紹介します。

クリームを塗ります…

テーブルにタオルを敷き、お相手の手をのせます。保湿クリームを多めに塗ります。手のひらで優しく包み込むように、手首まで塗ります。



手のひらをもみほぐします…

手のひらは意外に疲れています。親指の付け根の筋肉や、小指側の筋肉、その他全体的に親指の腹でもみほぐします。手のひらを密着させ触れている部分を多くします。



指をひっぱります…

片手でお相手の手のひらをしっかり支え、片手で指をゆっくりひっぱります。
①親指と人差し指で上下に挟んで、指先に向かってゆっくりこすります。(3回)
②今度は左右に挟んで、指先に向かってゆっくりこすります。(3回)
これを全部の指でおこないます。



手の甲の平らなところをもみます…

①骨と骨の隙間を上(心臓方向)に向かってこすります。
②中心から外に向かってこすります。

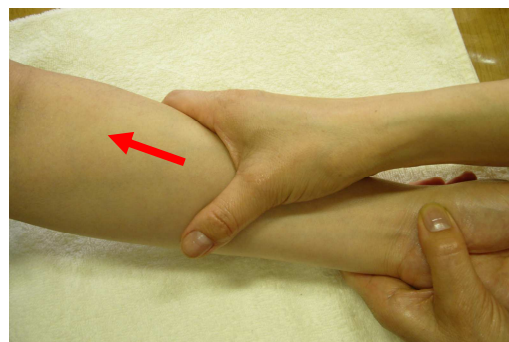


指の甲をもみます…

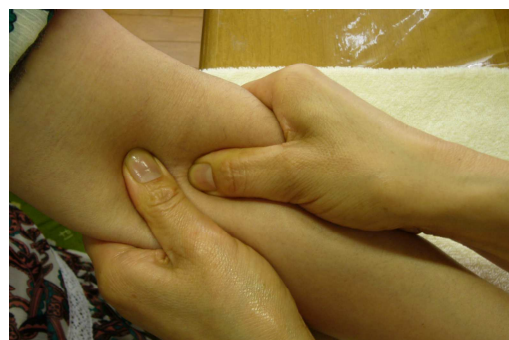
指の甲は、クリームを刷り込むように指先に向かってらせん状にくるくるとこすります。関節の部分や爪の生え際、爪にもたっぷりとクリームを浸透させてください。



腕をもみます…手首から肘までの部分を心臓に向かってこすり上げます。手のひらを密着させてゆっくりこすり上げます。血液を心臓に戻してあげるイメージです。



肘の内側…肘を両手で包み、両方の親指でこねるようにほぐします。



ホームページを開くとカラーの資料があります。
<https://yasashiite.online>

余分なオイル分をタオル(またはペーパータオル)で押さえてふき取ります。

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)

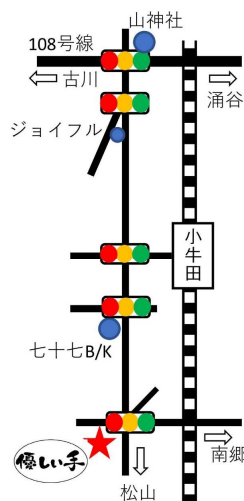
足30分コース	2,000円 税込2,200円	足裏～膝上までの本格的なリフレクソロジー(反射療法)。むやみに痛くしませんので安心です。時間延長は15分1,000円
部分コース ①手～肩15分 ②背中～腰15分 ③頭～首15分	各 1,000円 税込1,100円	①腱鞘炎や手の使いすぎに効果的②腰痛、坐骨神経痛、全身の疲れに。骨盤のゆがみがあればその場で矯正します。③首周りのオイルマッサージは即効性抜群です。肩こり、頭痛、目の疲れにも効果的。組み合わせ自由。時間延長は15分1,000円。
全身フルコース (75分)	4,500円 税込4,950円	足湯＋足30分＋部分コース(①＋②＋③) 5,300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）

優しい手スタジオ

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）

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。きつ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。

ハンドマッサージ・セラピスト、インストラクター養成講座

短期間で覚えられて、安全、癒し効果の高いハンドマッサージが注目されています。

施術室優しい手の技術を公開します。
東順子の講座としても、すでに数千人の人たちにお伝えし、確立した方法です。

- ・コロナ禍で外出機会の少ない人に
 - ・家族のスキンシップに
 - ・頻繁な手洗い消毒で荒れた手に
 - ・避難所でのボランティアに
 - ・地域活動のコミュニケーション技術に
 - ・プロセラピストの新メニューに
- どうぞご活用ください。



NPJ法人日本セラピー普及会 ハンドマッサージ・セラピスト ハンドマッサージ・インストラクター 養成講座

もう2年、私たちは、
癒えない、近づけない、触れない、話せない
そんな生活を送っていました。
たぶんまだまだ安心はできません。
でも、こんな時だからこそ、
しっかりと感染防止策をとったうえで、
「癒し」の活動を始めよう。
きずいひをなつくりたいように、
少しずつ動き始めよう。

2022年1月の日程です。個人レッスンも可能です。

1月4日 土	1月11日 土	1月18日 土	1月25日 土	2月1日 土	2月8日 土	2月15日 土	2月22日 土
13:00～ 17:00	13:00～ 17:00	13:00～ 17:00	13:00～ 17:00	13:00～ 17:00	13:00～ 17:00	13:00～ 17:00	13:00～ 17:00
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧

①ハンドマッサージ・セラピスト養成講座2時間
②ハンドマッサージ・セラピスト養成講座2時間
③ハンドマッサージ・インストラクター養成講座2時間
※詳細は資料をご確認ください。
お問合せ 0229-32-5473 (施術室優しい手 東 順子)



ハンドマッサージ・セラピスト ハンドマッサージ・インストラクターを養成します。

※一人参加も可能です。

① ハンドマッサージ・セラピスト養成講座 2時間	② ハンドマッサージ・セラピスト養成講座 2時間	③ ハンドマッサージ・インストラクター養成講座 2時間
13:00～17:00	13:00～17:00	13:00～17:00
①	②	③

次の修了証をお持ちの方は履修を免除されます。
(上級コースを受講するに当たり、重要なための履修履歴は無料です)

①が免除されます	②が免除されます	③が免除されます
ハンドマッサージ・セラピスト養成講座2時間 修了証をお持ちの方	ハンドマッサージ・セラピスト養成講座2時間 修了証をお持ちの方	ハンドマッサージ・セラピスト養成講座2時間 修了証をお持ちの方

15人が集まるセラピストと
ハンドマッサージを学ぶ人、
心豊かなセラピストを養成講座
を受講します。

会場 優しい手スタジオ(東横線東横駅1分)
講師 東 順子
申込・問合せ 0229-32-5473



詳しいチラシを差し上げます。



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