

新年 謹賀

# お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

# 1月号

2022

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

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

## 明けましておめでとうございます！

施術室優しい手は、昨年11月に開店14周年を迎え、15年目に入りました。55歳で起業した代表の東順子も今年は古希（古稀）となります。古来稀（こらいまれ）な長寿という意味らしいですが、現代は70歳ぐらいでは別に長寿とは言いません。普通に仕事をしたり、社会的な活動をしている人はたくさんいます。

東順子もその例にもれず、マッサージ屋さんのかたわら昨年は体操教室を約300本やらせていただきました。そこに集まる受講生の皆さんも、多くは60～70歳代。80歳以上の方々も非常にお元気です。

施術室のお客様もまた、病気を何とかしたいというより、毎日をより気持ちよく暮らすための「健康づくり」としてお見えになる方が多いのです。

まさに、人生100年時代をゆうゆうと生きていく気概にあふれた、多くの方々にも囲まれて仕事ができることに心から感謝したいと思います。

今年も、誰よりも健康な笑顔で、明るい声で、皆様をお迎えいたします。

いらっしやいませ。



2022年1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

## ハンドマッサージ・インストラクター 養成講座がスタートします。

1月～2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。  
ウェブサイトでもご案内しています。

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。



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。



## 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。

## 大崎タイムスに紙上講座掲載(5回)

2022年1月初めより、週1回で東順子の紙上講座が掲載されます。(曜日は変動することがあります)

### テーマは「東順子の椅子筋トレ」

コロナ自粛やリモートワークによる筋力低下で、膝痛・腰痛の人が増えています。

5回シリーズの椅子筋トレは、膝・腰をまもりながら、体幹の筋肉を上手に鍛えて関節への負担を減らします。体力のある人もない人もしっかり効果が得られます。

ホームページにも連動して掲載します。

<https://www.bodylabo.org>

「東順子 からだ研究所」検索



- ・椅子筋トレの動画
- ・椅子筋トレのマニュアル  
(ダウンロードできます)

※他にもいろいろな資料がありますので、のぞいてみてください。

## 健康サークル 野ばらの会

毎月 第2・4水曜日 13:30～15:00

1月12日(水) 背中と胸

1月26日(水) 肩まわりと腕

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。



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)

# 2022 1月

椅	子	筋	ト	シ
で	運	動	習	慣

## いつでもどこでも誰でも椅子筋トシ...

健康のために運動をしよう、筋肉をつけよう、という方向で世の中全体が盛り上がっています。それはわかっているけど、なかなか実行できないのも現実。

まず、時間がかかること（1時間歩くとか）はむずかしい。天候の影響を受ける（暑い・寒い・雨・雪など）ことも挫折しやすい。お金がかかること（高額なジムに入会するなど）は金額でこの足を踏む。機械や器具を使うものはすぐ飽きる。すでに膝や腰が痛いので運動できない。などが多くの人の「運動できない理由」のようです。

それを踏まえて、東順子が提案しているのが「椅子筋トシプログラム」。どこにでもある椅子を使いますので、膝や腰の痛い人も大丈夫。だからといって、子供だましのお遊戯ではなく、体力がかなりある方でもやり方次第でガッチリ効きます。時間は1回1分から。いや、秒単位でも可能です。生活の中のほんの少しのスキマ時間を積み重ねましょう。

災害時の避難所体操にも活用できます。

## 基本姿勢をしっかり

### マスター

…椅子の座面の真ん中あたりにお尻の「坐骨」が載ります。背もたれからは離れます。一番大切なのは、首を引くことです。首を引いただけで腹筋背筋が絞まり、ただこうして座っているだけでも、筋トシ効果があります。



## 歩きます

…首を引いた良い姿勢で、まずは歩いてみましょう。膝は曲げたまま垂直に上げ、床におろすときはドスンと落とさず、ふわりと落とします。

意識するのは腹筋です。太腿の力ではなくお腹の力で太腿を引き上げる意識で歩きましょう。

肘を直角に曲げて後ろに振ると、背中中の筋肉にも効いてきます。1分間から。慣れたら3分間継続します。

テンポの良い音楽に合わせて歩くと楽しめます。ほとんどの曲は3~4分ですので、1曲分頑張ってみましょう。

膝関節に問題がある人は、太腿やお腹、お尻の筋肉が弱っています。膝に負担をかけずに、上手に弱点を克服しましょう。毎日1回でいいですから継続していただくと、2週間目くらいから効果を実感される方が多いようです。戸外を長時間歩くより確実に筋肉を強化できます。



## 肩甲骨を動かし肩こい解消...

- ①こぶしを握り、腕を肩の高さに持ち上げ、胸を開きます。
- ②肘を直角に曲げ、足は広めに踏ん張ります。
- ③片手を斜め上に突き上げ、しっかり伸ばします。
- ④②の姿勢に戻してから反対側に突き上げます。
- ⑤5~10往復突き上げて、手のひらを開きます。  
(遮断した血流を開放します)



## 腹斜筋を鍛えて「くびれ」を作ります...

- ①こぶしを握り上腕は肩の高さに上げます。
- ②肘を直角に曲げ、顔の前で合わせます。
- ③そのまま横にひねり、元に戻します。
- ④5~10往復して、手のひらを開き血流開放します。



## 腹横筋を鍛えてお腹をひっこめます...

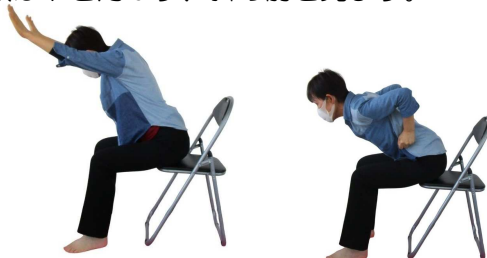
- ①こぶしを握り上腕は肩の高さに上げます。
- ②肘を直角に曲げ、胸を開きます。
- ③片方の肘と反対側の膝を近づけます。
- ④上半身を前傾したりひねったりせず、正面垂直をキープします。
- ⑤5~10往復します。



## 背筋を鍛え姿勢を良くします...

- ①上半身を45度くらいに前傾して、バンザイ。
- ②肘を後ろに引きながらこぶしを握ります。
- ③①~②を10~20往復します。

※顔は下を向かず、斜め前を見ます。





**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)**

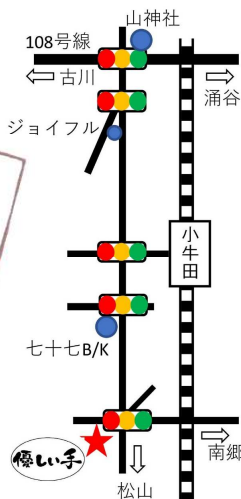
足30分コース	2,000円 税込2,200円	足裏～膝上までの本格的なリフレクソロジー(反射療法)。むやみに痛くしませんので安心です。時間延長は15分1,000円
部分コース ①手～肩15分 ②背中～腰15分 ③頭～首15分	各 1,000円 税込1,100円	①腱鞘炎や手の使いすぎに効果的②腰痛、坐骨神経痛、全身の疲れに。骨盤のゆがみがあればその場で矯正します。③首周りのオイルマッサージは即効性抜群です。肩こり、頭痛、目の疲れにも効果的。組み合わせ自由。時間延長は15分1,000円。
全身フルコース (75分)	4,500円 税込4,950円	足湯+足30分+部分コース(①+②+③) 5,300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](mailto: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。 きつといいことがありますよ。	原則 毎週土曜日 10:00～11:00 <b>残席1名</b>	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 <b>満席キャンセル待ち</b>	1か月4回2,000円(税込) 第1日曜日に集金 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。 体に無理のないストレッチを時間をかけておこないますので、身体の歪みが気になる方、体力に自信のない方も大丈夫です。	原則 毎週土曜日 13:30～15:00 <b>残席1名</b>	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。
東 順子の 水曜筋トレ 60分	月3回水曜日9時30分から1時間 土曜、日曜と同様の筋トレです。 短時間でしっかり動きます。	原則 第1第2第4 水曜日 9:30～10:30 <b>残席1名</b>	1か月3回1,500円(税込) 第1水曜日に集金 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

1月～2月の日程が決まりました。  
詳しいチラシを差し上げます。  
ホームページで公開しているほか、  
LINE会員の方には直接配信しています。  
下記より登録をお願いします。

## 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。

- ・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
  - ・看護師さん・介護スタッフのみなさん
  - ・プロセラピストの新メニューに
- どうぞご活用ください。



### 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

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4時間  
③ハンドマッサージ・セラピスト養成講座8時間  
④ハンドマッサージ・セラピスト養成講座16時間  
⑤ハンドマッサージ・セラピスト養成講座32時間  
⑥ハンドマッサージ・セラピスト養成講座64時間  
⑦ハンドマッサージ・セラピスト養成講座128時間  
⑧ハンドマッサージ・セラピスト養成講座256時間  
⑨ハンドマッサージ・セラピスト養成講座512時間  
⑩ハンドマッサージ・セラピスト養成講座1024時間  
⑪ハンドマッサージ・セラピスト養成講座2048時間  
⑫ハンドマッサージ・セラピスト養成講座4096時間  
⑬ハンドマッサージ・セラピスト養成講座8192時間  
⑭ハンドマッサージ・セラピスト養成講座16384時間  
⑮ハンドマッサージ・セラピスト養成講座32768時間  
⑯ハンドマッサージ・セラピスト養成講座65536時間  
⑰ハンドマッサージ・セラピスト養成講座131072時間  
⑱ハンドマッサージ・セラピスト養成講座262144時間  
⑲ハンドマッサージ・セラピスト養成講座524288時間  
⑳ハンドマッサージ・セラピスト養成講座1048576時間  
㉑ハンドマッサージ・セラピスト養成講座2097152時間  
㉒ハンドマッサージ・セラピスト養成講座4194304時間  
㉓ハンドマッサージ・セラピスト養成講座8388608時間  
㉔ハンドマッサージ・セラピスト養成講座16777216時間  
㉕ハンドマッサージ・セラピスト養成講座33554432時間  
㉖ハンドマッサージ・セラピスト養成講座67108864時間  
㉗ハンドマッサージ・セラピスト養成講座134217728時間  
㉘ハンドマッサージ・セラピスト養成講座268435456時間  
㉙ハンドマッサージ・セラピスト養成講座536870912時間  
㉚ハンドマッサージ・セラピスト養成講座1073741824時間  
㉛ハンドマッサージ・セラピスト養成講座2147483648時間  
㉜ハンドマッサージ・セラピスト養成講座4294967296時間  
㉝ハンドマッサージ・セラピスト養成講座8589934592時間  
㉞ハンドマッサージ・セラピスト養成講座17179869184時間  
㉟ハンドマッサージ・セラピスト養成講座34359738368時間  
㊱ハンドマッサージ・セラピスト養成講座68719476736時間  
㊲ハンドマッサージ・セラピスト養成講座137438953472時間  
㊳ハンドマッサージ・セラピスト養成講座274877906944時間  
㊴ハンドマッサージ・セラピスト養成講座549755813888時間  
㊵ハンドマッサージ・セラピスト養成講座1099511627776時間  
㊶ハンドマッサージ・セラピスト養成講座2199023255552時間  
㊷ハンドマッサージ・セラピスト養成講座4398046511104時間  
㊸ハンドマッサージ・セラピスト養成講座8796093022208時間  
㊹ハンドマッサージ・セラピスト養成講座17592186044416時間  
㊺ハンドマッサージ・セラピスト養成講座35184372088832時間  
㊻ハンドマッサージ・セラピスト養成講座70368744177664時間  
㊼ハンドマッサージ・セラピスト養成講座140737488355328時間  
㊽ハンドマッサージ・セラピスト養成講座281474976710656時間  
㊾ハンドマッサージ・セラピスト養成講座562949953421312時間  
㊿ハンドマッサージ・セラピスト養成講座1125899906842624時間  
2023年1月～2月の日程です。  
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4時間  
③ハンドマッサージ・セラピスト養成講座8時間  
④ハンドマッサージ・セラピスト養成講座16時間  
⑤ハンドマッサージ・セラピスト養成講座32時間  
⑥ハンドマッサージ・セラピスト養成講座64時間  
⑦ハンドマッサージ・セラピスト養成講座128時間  
⑧ハンドマッサージ・セラピスト養成講座256時間  
⑨ハンドマッサージ・セラピスト養成講座512時間  
⑩ハンドマッサージ・セラピスト養成講座1024時間  
⑪ハンドマッサージ・セラピスト養成講座2048時間  
⑫ハンドマッサージ・セラピスト養成講座4096時間  
⑬ハンドマッサージ・セラピスト養成講座8192時間  
⑭ハンドマッサージ・セラピスト養成講座16384時間  
⑮ハンドマッサージ・セラピスト養成講座32768時間  
⑯ハンドマッサージ・セラピスト養成講座65536時間  
⑰ハンドマッサージ・セラピスト養成講座131072時間  
⑱ハンドマッサージ・セラピスト養成講座262144時間  
⑲ハンドマッサージ・セラピスト養成講座524288時間  
⑳ハンドマッサージ・セラピスト養成講座1048576時間  
㉑ハンドマッサージ・セラピスト養成講座2097152時間  
㉒ハンドマッサージ・セラピスト養成講座4194304時間  
㉓ハンドマッサージ・セラピスト養成講座8388608時間  
㉔ハンドマッサージ・セラピスト養成講座16777216時間  
㉕ハンドマッサージ・セラピスト養成講座33554432時間  
㉖ハンドマッサージ・セラピスト養成講座67108864時間  
㉗ハンドマッサージ・セラピスト養成講座134217728時間  
㉘ハンドマッサージ・セラピスト養成講座268435456時間  
㉙ハンドマッサージ・セラピスト養成講座536870912時間  
㉚ハンドマッサージ・セラピスト養成講座1073741824時間  
㉛ハンドマッサージ・セラピスト養成講座2147483648時間  
㉜ハンドマッサージ・セラピスト養成講座4294967296時間  
㉝ハンドマッサージ・セラピスト養成講座8589934592時間  
㉞ハンドマッサージ・セラピスト養成講座17179869184時間  
㉟ハンドマッサージ・セラピスト養成講座34359738368時間  
㊱ハンドマッサージ・セラピスト養成講座68719476736時間  
㊲ハンドマッサージ・セラピスト養成講座137438953472時間  
㊳ハンドマッサージ・セラピスト養成講座274877906944時間  
㊴ハンドマッサージ・セラピスト養成講座549755813888時間  
㊵ハンドマッサージ・セラピスト養成講座1099511627776時間  
㊶ハンドマッサージ・セラピスト養成講座2199023255552時間  
㊷ハンドマッサージ・セラピスト養成講座4398046511104時間  
㊸ハンドマッサージ・セラピスト養成講座8796093022208時間  
㊹ハンドマッサージ・セラピスト養成講座17592186044416時間  
㊺ハンドマッサージ・セラピスト養成講座35184372088832時間  
㊻ハンドマッサージ・セラピスト養成講座70368744177664時間  
㊼ハンドマッサージ・セラピスト養成講座140737488355328時間  
㊽ハンドマッサージ・セラピスト養成講座281474976710656時間  
㊾ハンドマッサージ・セラピスト養成講座562949953421312時間  
㊿ハンドマッサージ・セラピスト養成講座1125899906842624時間  
2023年1月～2月の日程です。