

お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

3²⁰²²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 <https://yasashiite.online>
エブリーおおさき掲載中！
every-osaki.com

「よみきかせ版」は
ホームページからどうぞ

3.11今年「癒し」の講座

今年も3月が来ました。この何年か、3月の「お元気ですか」は防災をとり上げてきましたが、今年はあえて「癒し」をテーマにしました。「安眠マッサージ」です。講座も企画しました。アロマの先生とコラボで、「安眠ジェル」を作ります。

この11年の間に、さらなる大地震も大水害もあり、新型コロナ感染拡大という、世界中がひっくり返るような出来事に翻弄され、それはいまだ収束しないままにロシアが戦争を始めてしまいました。ガソリンや灯油の価格はすでに上がりまくっているのに、経済制裁発動で貿易が止まり、それはいったい私たちの暮らしにどのように影響するのか・・・そんな世の中です。

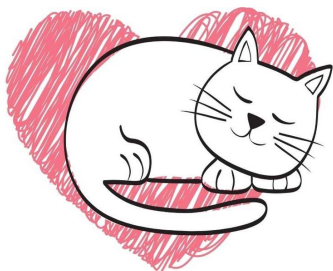
気がつけば、筆者の周辺でも「安定剤を飲んでいる」「睡眠薬を使っている」という方が予想外に多いようです。

「不眠症」「睡眠障害」といっても、さまざまな症状、原因があって、ここで簡単に説明できません。でも、まずは安全で自分でできることから「安眠」を目指してみたいと思います。夜ぐっすり寝て、朝気持よく目覚めるとというのが健康の基本だと思います。

「睡眠」に関する基礎知識は、厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針～睡眠12箇条～」というわかりやすいリーフレットがネット上に公開されています。

例年になく寒い冬も、ようやくトンネルの出口が見えてきました。コロナワクチン3回目も進んでいるようです。もしも身体のどこかに不調を感じているようでしたら、優しい手がお役に立てるかもしれません。

消毒・換気・マスク着用など感染防止に留意しながらお待ちしております。



2022年3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

安眠マッサージ&安眠ジェル作り講座

今月の特集と連動して、3月は安眠のための講座を企画しました。

今回は特別に、アロマセラピストの内海和子先生をお招きして、コラボ講座となります。
内容 所要時間は2時間です。

- ・内海先生
安眠の基礎知識とアロマのお話
安眠ジェル作り（実技）約2週間分
- ・東 順子
安眠マッサージ
首・肩・胸・手・足の簡単マッサージ
安眠ジェルも使います。
残りはお持ち帰りいただきます。

日時 下記より好きな日時をご予約ください。
3月11日（金）10：00～12：00
14：00～16：00
3月18日（金）14：00～16：00
3月29日（火）10：00～12：00
14：00～16：00

会場 優しい手2階スタジオ
費用 受講料3,850円 教材費1,650円（税込）
定員 1回5名様
修了証発行
履修後QRコードで安眠マッサージ動画にアクセス可
申込締切 各3日前までにお申込みください。

健康サークル 野ぼらの会

毎月 第2・4水曜日 13：30～15：00

3月9日（水）アイソメトリック・トレーニング

3月23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。

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。

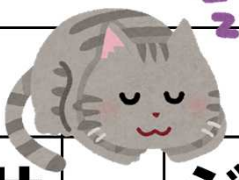
費用 通常の施術料+15分1,100円（税込）

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。



安眠 マッサージ



日本人の5人にひとりは睡眠でお困り

…厚生労働省の健康情報サイトe-ヘルスネットによれば、日本人の5人に1人が「睡眠で休養がとれていない」、「何らかの不眠がある」と回答しています。加齢とともに不眠は増加し、60歳以上の方では約3人に1人が睡眠問題で悩んでいるそうです。

睡眠障害、不眠症といっても、症状も原因もさまざま、脳の障害によるものや、睡眠時無呼吸症候群、自律神経の不調、うつ病なども範囲に含まれます。ですから、病院で本格的な治療が必要な場合もありますが、多くはさまざまな日常生活のストレスや運動不足が原因になっているようです。かなりの部分「メンタル」の問題なのですが、メンタルはメンタルから解決しようとしても難しいのです。

「メンタル」でどうにかしようとしな

～心の問題には身体からアプローチ…コロナの先行きが見えない中で、ロシアが戦争を始めるし、ガソリン価格は上がるし、給料は上がらないし、気晴らしに外出もままならない・・・これって、ストレスですよ。

「はっきりした原因がわからないけど疲れがとれない」「朝起きられない」「途中で目が覚める」などで、もし昼間の生活に支障があるようでしたら、それはもしかしたらメンタルの問題かもしれません。でも、それは身体のケアで対処した方が早いかもしれません。慢性疲労の泥沼にはまる前に、自分でできることを一緒に考えてみましょう。自律神経の専門医・小林弘幸先生（順天堂大学医学部教授）の著書「ストレスが消える「しない」健康法」を参考にさせていただきました。

マッサージをした日は眠れます

…これは、15年間マッサージ屋さんをやって確信を持っていることですが、原因が何であれ、マッサージをして帰られるとその日は「よく眠れた」とみなさんおっしゃいます。どのマッサージがいいのか、足なのか肩なのか背中なのかという区別はありません。要するに血液循環が良くなって、筋肉がゆるみ、緊張が解除されるので自律神経が整い、身体が勝手に眠るのでしょ。

マッサージの基本は「なでる」ことです。なでるとは、人間の手のひらで相手の皮膚を（直接のこともあるし衣服の上からのこともあります）こする動作です。私たちの皮膚の表面をこすると筋肉が緩む、という性質があります。泣いている子供を「なでなで」すると泣き止むのは、緊張がほぐれるからです。眠れない人は、身体のいろいろなところに緊張（コリ）があって、身体がいつも戦闘モードなのです。これでは眠れませんよね。ですからマッサージでコリをほぐす、緊張をほぐすだけでもリラックスして眠くなるのだと思います。

運動すると眠れます…心が疲れたら、適度に身体を疲れさせる、という手法があります。（前述小林弘幸先生の「疲れたら動け！」という著書もあります）精神的に疲れている人が休日にゴロゴロしていると、疲労感がとれないばかりか、慢性疲労へと進んでしまうのです。

肉体的な疲労の場合は、「どの部分（筋肉）が」「どのように」痛いとかツライとかがわかるのですが、「なんとなくだるい」「起きるのが億劫」「寝覚めが悪い」のようなあいまいな状態でしたら、体を休めてもその疲労は取れません。積極的に身体を動かして血流を良くすることで自律神経がリセットされます。マッサージは血流を良くするという点で運動と同じ効果があります。

おすすめセルフケア①足ゆび揉み

…夜、入浴後、足ゆびをくちゅくちゅと揉みほぐします。クリームかオイルをつけるとやりやすいし、気持ちいいです。1本1本のゆびをバラバラにするような感じで、動かしながら揉みほぐします。もともと足ゆびは身体の末端で、一番冷えているところですが、揉んでいるうちに温まり、深く眠ることができます。翌朝までポカポカして快適です。ふくらはぎや膝が疲れているとき、むくんでだるいときは、心臓方向に一方通行で流します。

おすすめセルフケア②首～肩～胸

猫背の人やうつむき加減で仕事をしている人は首・肩・胸の筋肉が硬くなり、呼吸が浅くなっています。

首は、図のように耳の後ろと首の後ろのあたりから、鎖骨に向かって流します。クリームかオイルを使って、手のひらで優しくこすりましょう。肩と胸はわきの下に向かって流します。クリーム・オイルを手のひらで「塗る」だけでも効果があります。ただし1回だけでなく、繰り返します。胸の筋肉をゆるめると、呼吸が楽になりますので、深く眠れます。



首のリンパを流します。

おすすめセルフケア③腰

…腰が痛くて寝返りがツライという人は、衣服の上からでもいいですから、痛いところを手のひらでこすります。しつこくこするのがコツ。できれば100回ぐらい頑張ってみましょう。どちら向きでもいいです。

筋トレ・ストレッチ

…日常的に身体を動かしている人は、睡眠で困るということはないようです。最終ページの「ライン登録」をしていただくと、定期的に筋トレ講座の録画を配信していますので、よろしかったらご覧ください。個人的レッスンもしています。普通に予約しておいでいただければ、その方に合った運動をご指導いたします。



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。

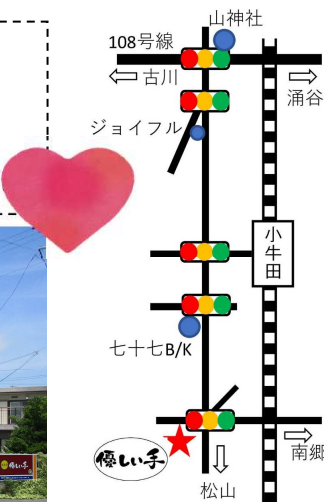
優しい手のセラピーメニュー

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！
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
爪切り・爪成形	15分1,000円 税込1,100円	爪切りでお困りの方が大変多いです。特殊な形の爪や、普通の爪切りでは切れない爪、爪白癬で肥厚した爪などでも、安全に成形します。
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 1名空きがあります	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 2名空きがあります	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

日程表を差し上げます。
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。

LINE登録で 東順子の筋トレ教室 無料配信

教室がほぼ満席なので、ご希望の方には録画を配信します。下記のQRコードからLINE登録をいただくと、毎週筋トレ教室の録画が無料配信されます。



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