

お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

2022 2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

大丈夫。顔は見えていません。

マスク生活も満2年です。マスクをしていると安心感があり、暖かいし、喉を護るので、東順子のような講師業にとってはありがたい世の中になったと思っています。けれども、私の友達は「顔がどんどん齢とっていくのがツライ」とシワやシミやタルミのことを真剣に悩んでいます。それで「だとしても、そのあなたの顔を、ご主人と家族以外誰が見るの？」と聞きましたら、絶句していました。ご主人と家族だってロクに見ていないと思います。

マスクの時代でなくても、他人の顔をマジマジと見る人なんてほとんどいません。マスク時代はなおさらです。でも誰なのかはちゃんとわかります。なぜでしょう。

当の東順子も、ある休日、温泉帰りにスッピンで、マスクをしてメガネをかけ、帽子を目深にかぶって「これなら誰だかわからないだろう」と油断して買い物をしていましたら、耳でささやく声が聞こえます。「ヒガシセンセ」。しっかりバシてたんです。

どうも、人が人を認識するときには、顔よりも、全体を見ているようです。体型とか姿勢とか動きなどの特徴によって（おそらく無意識に）判断しているのでしょう。ということは、顔だけ一生懸命磨いても、猫背でガニ股でヨロヨロ歩いていたら、どこからどう見ても立派なおばあさん、おじいさんです。

結論を申しますと、マスク時代こそ、体を鍛え、姿勢をととのえ、機敏に動きましょう。そうすると、生活全般が楽になり、疲れにくくなり、自信がついて、心に余裕ができますから、他人にやさしくなります。もちろん、感染や重症化の危険度もぐんと低下すると思います。

痛いところはマッサージでやわらげ、そして元気に運動しましょう。どちらも応援します。

2022年2月

施術室優しい手
代表 東 順子
店長 吉目木 幸治
ピスト 男澤 静江



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。



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した。テーマは「東順子の椅子筋トレ」コロナ自粛やり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

2月9日(水) 体幹を鍛える

2月23日(水祝) 肩こりにまつわる筋肉

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。



自宅レッスン用動画無料進呈

ご自宅で筋トレをやりたい人のために、実際に優しい手スタジオでやっている筋トレ教室の様子を録画し、後日配信するシステムを準備中です。モニター視聴用の動画を差し上げます。申込方法は最終ページをごらんください。

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)

一	日	一	曲
椅	子	歩	き

体幹を鍛える椅子歩き…現実問題、この時期のこのエリア（優しい手の半径30kmぐらい？）で、そこそこの年齢を重ねた人たちが、一日一万歩戸外を歩くというのは、かなりのしんどさがあります。歩き始めれば身体もボカボカしてくるのですが、そこに至る「強い決意」が必要です。しかも、日陰には年末年始に降った雪がまだ氷の状態が残っていたりします。滑って転んだりしたら、一大事。

それに、このところの運動不足（原因は寒さやコロナや自宅待機や・・・いろいろありますが）で体重オーバー。その結果膝がミシミシいうし、肩や首も固まっている感じ。だからいきなり運動なんかしていいものかどうか、よくわからない、という声をよく聞きます。

そういう方々のために、昨年来「椅子筋トレ」をお勧めして実践講座も展開してきた結果、あちらでもこちらでも喜んでいただいているようです。

歩くより効率よく「体幹」を鍛えて転びにくい体をつくる椅子筋トレのなかから、今月は椅子歩きの詳しいやり方や、バリエーションをご紹介します。

「体幹」ってなに？…頭、手、足を除いた、胴体部分のことですので、胸・背中・腰まわり・腹筋・お尻は全て体幹です。さらに普段意識していないインナーマッスルも含まれます。体幹は、体がブレないように「堪える」筋肉群です。例えば、片腕を大きく「ブンツ」と振ったときに、体全体が飛んでいかないようにしっかり「こらえて」いるのが体幹です。つまり、私たちが将来転んで骨折なんかしないように、頑張ってくれる筋肉と考えればいいでしょう。また、体幹がしっかりしていると末端の手足で発揮する力が大きくなるというメリットもあります。



安定した姿勢でガンガン体幹を鍛える椅子歩き…体幹を鍛える運動はたくさんあります。「腕立て伏せ」や「スクワット」は代表的な体幹筋トレです。けれども、これらはやり方を間違えると効果が得られなかったり、関節を傷める危険もあります。その点、椅子に座ったままで歩く、という運動は、体が安定した状態で腹筋背筋、インナーマッスルをしっかり使いますので、予想外に「効いている」実感があります。

初めは1分間くらいでもいいのですが、1日1回を習慣づけていただくと、すぐに3~4分はできるようになります。ご自分の好みの音楽に合わせて歩けば、飽きずに続けられると思います。

それで、「1日1曲椅子ウォーキング」これを、とりあえず3か月続けましょう。そうしたら、春になりますから、さっそうと外を歩きましょう、と、東順子は行く先々で、会う人ごとにおすすめています。

椅子はどんな椅子？…

- ①腕を振りますから、ひじ掛けのない椅子（できれば背もたれもないほうがやりやすい）
- ②キャスター付きの椅子は不安定ですので避けましょう
- ③高すぎず低すぎず、足の裏が自然に床につく高さ



座高を高く保ちます…「良い姿勢」ということですが、いろいろの表現方法がある中で、「座高を高く」というと、みなさん理解しやすいようです。顔は正面を向き、肩の力は抜きます。

さあ、歩きます…片方の膝を垂直に上げます。この時、太ももの力ではなく、お腹の力で引っ張り上げる意識をします。そして腕を振ります。うでは脇にぴったりつけて、肘を直角に曲げます。右足が上がったら、右ひじを後ろに目いっぱい引きまわります。でもこのときに体が右側に引っ張られないように、しっかり正面を向いていてください。足をおろすときはドスンと落とすのではなく、フワリと落とします。そして腕は脇に戻します。腕の前には振りません。後ろにだけ振ることで、肩甲骨周りの筋肉を動かしています。そして左足と左腕を同じように動かします。この繰り返しです。脇が開かないようにしましょう。



座高を高く保ち、腕を横に振ると腕は後ろに振る。腕を前に振ると背筋を使えない。姿勢が崩れる。

バンザイ歩き…

歩いている中で、時々両腕を上を上げ、バンザイで左右に振りながら歩いてみましょう。お腹の奥の方の筋肉が引き締まってくる実感があると思います。



おすすめの音楽…

行進曲系の音楽が歩きやすいです。●水前寺清子「三百六十五歩のマーチ」●Foorin「パプリカ」●井上あずみ「さんぼ（となりのトトロ）」●井上かおり「ミッキー・マウス・マーチ」●ももいろクローバーZ「笑一笑（シャオイーシャオ）」●The Alfee「宇宙戦艦ヤマト」●オリンピックマーチ（1964）●The Beatles「Get Back」・・・etc.お好きな曲でどうぞ。

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

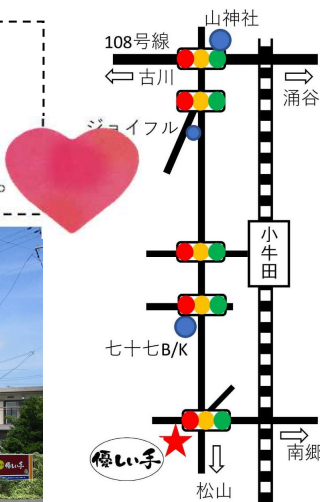
足湯 330円(税込)

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 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。
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 満席キャンセル待ち	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。

東順子の筋トレ教室 オンライン会員

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。まずは無料視聴版をご覧ください。実際の土曜筋トレを録画したものです。メールでお申込みください。住所・氏名・電話・メールアドレスを明記してください。
therapy2@wit.ocn.ne.jp



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