



# お元気ですか？

## 施術室 優しい手 です。

# 5<sup>2022</sup>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

「お年頃」のみなさまへ…平均寿命が延びるとともに、日本人が全体的に若々しくなって、年齢×0.7＝見た目年齢 といわれて久しいです。いつ頃を基準にして0.7なのかよくわかりませんが、30年ぐらい前でもそんなことが言われていました。つまり、実年齢50歳の人は35歳ぐらいに見える、ということです。確かに私（東順子）が覚えている祖母は、当時60歳代だったと思いますが、今考えると「完璧な老人」でした。母はどうだったかという、やはり今の私や私の周辺の同年代と比べると貫禄があるというか、おばあさんでした。

ですから、特に女性の年齢は見た目からはよくわかりません。でもやはり一定の「お年頃」になると、体調の変化があるらしく、典型的な更年期障害の症状でなくても、「肩が上がらない」「膝が痛くて」「急に太った」など、どうも年齢と関係ありそうなお悩み事が増えてきます。

更年期というと、どうしてもネガティブに受け止められがちですが、後半人生への過渡期で、若いときの生活スタイルを見直す時期と前向きにとらえていただければいいと思います。実感として声を大にして言いたいのは、「閉経後はパラダイス！」ということです。生理周期に影響を受けず、思う存分活動できる人生が約50年もあるのです（100年生きてとして）。

更年期は運動で乗り越えるのが最もおすすめです。でもかなり具合が悪くて疲れがたまっているときは、「癒し」も必要です。若くて元気な時はマッサージ屋さんなんて想像もつかなかったかもしれませんが、意外にいいものですよ。一度お試してください。優しい手は「癒し」も「鍛える筋トレ」も両面でサポートします。



2022年5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

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。



## フットセラピー基礎講座(6時間)

足の健康を総合的に勉強してみましょう。リフレクソロジー（足の反射療法）の基本技術と、タコやウオノメ、足爪のトラブル、膝ケアなども学習します。プロコースへの準備講座でもあります。

基礎講座としての修了証を発行します。4月～6月の日程表があります。ご確認ください。

1時限目：土曜日 2～3時限目：日曜日  
優しい手で配布または公式サイトからダウンロード

内容 所要時間は2時間×3回＝6時間です。

- 1時限目 基礎知識  
足マッサージ（セルフケア）  
足裏角質除去
- 2時限目 足マッサージ（相手の足）  
膝ケアとO脚対策
- 3時限目 足マッサージ（相手の足）  
タコ・ウオノメ・爪・外反母趾

定員 1回6名様  
会場 優しい手スタジオ  
費用 受講料 30,000円  
教材費 2,500円  
消費税 3,250円



チラシはこちらからどうぞ

修了証発行  
履修後QRコードで復習用動画にアクセス可  
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

5月11日（水）椅子を使った筋トレ

5月25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。

**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 5月

## 更年期の 減量



### あぶらみちゃんと円満にお別れ

…筆者の講師仲間でお料理講師のミユキちゃんは40代後半。職業柄もあり、もともとポッチャリだったのですが、最近「メタボ予備軍」であることが判明。

そこで彼女の尊敬すべきところは、1年かけて健康的に減量し、その実績を講座のネタにしようともくろんでいることです。お料理講師としては「食べる」ことは至上命題。美味しく楽しく食べて健康な身体を作るのです。そして、自分のお腹にたっぷりついた脂肪を「あぶらみちゃん」と名付け、きちんとリスペクトしているのも素敵。「永年仲良くしてきたあぶらみちゃんだけど、そろそろお別れしましょうね」というスタンスです。

その職業意識の高さに感動して、東順子が「是非、食と運動でコラボしましょう」と提案し、1年間の健康減量プロジェクトがスタートしました。タイトルは **MIYUKI Project**

ミユキちゃんとはSNSで連絡を取りながら、運動メニューを提案していくこととなります。その経過をドキュメンタリー形式で発信したいのです。

これは、ミユキちゃんにとっても東順子にとっても、得がたい財産になると思います。

### なぜ「お年頃」になると太るの？

…女性の更年期は閉経（普通50歳ぐらい）の前5年間といわれますが、個人差がかなりあります。この時期、年齢とともに体重増加するという統計資料があります。何が起きるのかチェックしましょう。

#### ①加齢に伴う筋肉の減少

ただし、加齢＝筋肉量減少 という図式は、必ずしも正しくないと思います。多くの人が運動不足な生活になりやすいということだと考えるべきです。若い頃にたくさん運動をして身につけた筋肉も、使わなければどんどん痩せます。すると基礎代謝が下がり、燃焼しにくい体になります。ですから、若い頃と同じように食べていたら、太るのは当然です。

40代は多くの女性が、子育てや仕事に忙しく、そろそろ親の介護も始まる時期。忙しくて、特別に時間をとって運動をすることも難しいかもしれません。これは男性も同じことです。ですから男女区別なく太りやすくなります。

#### ②女性ホルモンの低下による調整機能の低下

女性ホルモンのエストロゲンは「やせホルモン」で、コレステロールを適切に調節してくれています。閉経してエストロゲンが減少すると、悪玉コレステロールが上昇しやすくなり、内蔵型肥満になりやすいといわれています。

**身体に「悪意」はありません**… 太った自分の身体を残念に思ったり、脂肪を敵視したりする人が多いのですが、身体は「いのち」をまもるために頑張ってきたのです。筋肉が減って、基礎代謝が下がるということは、身体がエネルギーを作りにくいということです。すると「寒い身体」になります。いのちにとって寒いのは困ります。私たちが生きていくうえで絶対に必要なのは酸素と温度ですから。すると、身体は保温のために脂肪をため込みます。特に女性の場合はもともと子どもを宿し、育てる身体ですので、お腹周りを重点的に温めたいと、身体は考えます。このような事情でミユキちゃんの「あぶらみちゃん」は頑張っていたのです。

でももう、ミユキちゃんもお年頃で、子どもを産む時期は終わります。これからは「子どもを産む身体」ではなく「普通の身体」としてアクティブな人生が待っています。あぶらみちゃんにはミユキちゃんのエネルギーとなり、これからの人生を応援しながら卒業してもらいましょう。

### 人生はまだ半分あります

…日本人の平均寿命は相変わらず延びています。これからは100年生きるのが普通になるといわれています。一方、初潮年齢も閉経年齢もそれほど変わりませんから、50歳で閉経したとして、さらに50年生きることとなります。つまり更年期というのは、ライフスタイルの見直し時期、と考えるとちょうどいいように思います。これからどんな人生を築くにしても、健康がなければ何もできません。この時期にしっかりした身体と生活スタイルを作っておくのは、後半50年のために最も大切なことです。

### 食う・寝る・動く

…私たちの身体が健康に暮らすために必要なのは、この3つの要素が最適であることです。どれかをどれかで代替することはできません。例えば、**寝不足だからガッツリ食べよう**、は間違いです。**食生活を変えたくないのに運動します**、というのもNG。**運動したくないので食事を減らして痩せます**、というのは、最も危険です。そのまま行くと寝たきりになって弱って死んでしまいます。

減量というテーマに絞れば、最も効果が大きいのが食生活の改善です。一方、運動が減量に及ぼす効果は全体の5%程度といわれます。でもやはり筋肉をつけないと、うまく減量はできません。また、体型を作るのは運動です。さらに、食べたり運動するためのエネルギーを生み出すのが睡眠なので、減量を始める場合、まず最初に「睡眠時間の設定」をお願いしています。

### あぶらみちゃん体操

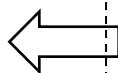
…今回は、お腹まわりのあぶらみちゃんをエネルギー化することに特化して各種の「あぶらみちゃん体操」を提案します。

- ①あぶらみちゃん呼吸  
インナーマッスルの腹横筋を活性化する呼吸です。
- ②あぶらみちゃん腹筋3点セット  
腹直筋・腹斜筋・腹横筋のそれぞれを鍛えます。
- ③あぶらみちゃんウォーキング  
椅子に腰かけて3~4分。楽だけど効きます。動画をご用意しましたので、左のQRコードからご覧ください。



東順子からだ研究所  
<https://www.bodylabo.org>

からだの教室⇒MIYUKI Project



**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。

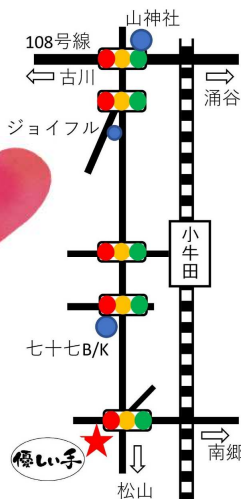
## 優しい手のセラピーメニュー

**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](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。

## 2020年5月講座カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
太字のところは空席があります 詳しくはお問合せください。 32-5473			水曜筋トレ		出張体操教室	土曜筋トレ ストレッチ
8	9	10	11	12	13	14
日曜筋トレ	出張体操教室	出張体操教室	水曜筋トレ 出張体操教室 野ばらの会 出張体操教室			土曜筋トレ ストレッチ フット基礎①
15	16	17	18	19	20	21
日曜筋トレ フット基礎② フット基礎③			出張筋トレ			土曜筋トレ ストレッチ フット基礎①
22	23	24	25	26	27	28
日曜筋トレ フット基礎② フット基礎③	PW勉強会	PW講座	水曜筋トレ 野ばらの会 出張体操教室			土曜筋トレ ストレッチ
29	30	31	土曜筋トレ、ストレッチ、水曜筋トレ、野ばらの会は満席です。 日曜筋トレ(毎週日曜日9:30～10:30)2名空席があります。 フットセラピー基礎講座は空席があります(チラシあります)			
日曜筋トレ						



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