



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

4²⁰²²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

施術者の健康

数年前に、東順子は思い立って書道の先生のところに通いました。週1回のお稽古を1年間続け、さほど上手にはなりませんでしたが、ひとつだけ確信を持ったことが「ゆっくり書けばなんとかなる」ということでした。確信は持ったけど、いまだに雑な文字を書いています。

プロコースの受講生がだんだん上手になってきたとき、どうしても施術のリズムが速くなります。それを指導する東順子は「シャカシャカ揉み」といって、やめるように口を酸っぱくして直させます。落ち着きがないということもありますが、これはちゃんと科学的な根拠があり、お客様の生理的効果に影響するのです。

一方、揉む速度は施術者側の生理にも影響します。ゆっくりな動作で施術をすると、呼吸もゆっくりになります。すると、おそらく副交感神経優位になるでしょう。とても気持ちよく手足が温まり、ちょうど寝る前のようなリラックスした状態になります（もちろん本当に寝ることはありませんが）。

肩こりなどもほぐれます。お客様からは「疲れませんか？」と心配していただくのですが、全く逆で、施術は施術者を元気にするのです。これはどこのマッサージ屋さんもそうなのかどうかはわかりませんが、優しい手の施術はとことん「施術者に優しい施術」なのです。東順子がプロ養成コースで教えているのもそういう施術です。せっかくプロになったら長く仕事をしていただきたいですから。

東順子も4月でいよいよ70歳です。人を癒す仕事をやってみたい人、健康法の指導者になりたい人を育てていく社会的な必要性を痛感しています。自分がまず健康になり、そして人に喜ばれる技術を身につけた人はご相談いただきたいと思います。

2022年4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

4月13日（水）3分間筋トレ

4月27日（水）椅子を使ったストレッチ

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）

ゆ	っ	く	り
の	す	す	め

あらゆる動作を「ゆっくり」…健康を考えるうえで、ストレスが諸悪の根源であることは多くの人が認めるところです。ストレスがかかると、人は戦闘モードになり、車でいえばアクセル状態です。頑張ることは大切ですが、いつもいつもは疲れます。上手に切り替えて戦闘解除し、ブレーキを踏んでリラックスすればいいのです。アクセルとブレーキの切り替えが上手にできればいいのですが、これをやっているのが「自律神経」というだけあって、自動制御システム。自分の意志ではどうにもできないから困るのです。

呼吸、体温調節、循環の調節、ホルモン、消化吸収、代謝なども自律神経がやっていますので、ストレスがさまざまな症状に関係しています。

ところが「自分の意志ではどうにもならない」と思っていた自律神経、「ゆっくり動く」ことによって上手に整えることができるのだそうです。

今回は自律神経の専門家である順天堂大学医学部教授・小林弘幸さんの著書「『ゆっくり動く』と人生が変わる」PHP文庫を参考に、さまざまな「ゆっくり」を考えてみます。

要するに「呼吸」なんですが…ゆっくり動くとなぜ人生が変わるか、いきなり結論を書いております。①ゆっくり動くと呼吸がゆっくりになります。②呼吸がゆっくりになると、副交感神経優位になります。③すると血管が開き、全身の血流が増えます。④すると身体の隅々まで新鮮な血液が届くのであらゆる臓器の機能が向上します。⑤脳のパフォーマンスも上がり、仕事のミスが減り人間関係の行き違いも少なくなりますので、新たなストレスの発生を防ぎます。結果、健康が得られるだけでなく人生全般がうまく回りだしますよ、ということ。

では最初から「呼吸をゆっくり」にすればいいと思いますが、呼吸を意識しすぎると逆に緊張する人が多いので、「すべての動作を」ゆっくりにすることです。生活全般ということですね。



モテる男女はゆっくりしゃべる…早口は品がない、と昔からいわれています。

実際、「モテる男」「魔性の女」に早口の人はいないそうです。銀座や六本木のNo.1ホステスさん、ホストさんに共通しているのは「ゆっくり話し、相手の話をよく聴く」ことだという、調査結果もあるそうです。必ずしも美男美女ではないんですね。

一方、ストレスがかかっているときには、人は早口になります。さらにそれは相手にも感染してしまい、お互いにイライラした会話になり、やがて怒鳴り合いになったりしかねません。

意識的にゆっくり話すことで自分でストレスをコントロールできますし、失言も防げます。

太いたくないならゆっくり食べる…早く食べると、消化吸収も早くなりますので血糖値が急上昇します。すると、インスリンが大量に分泌され、糖を脂肪に変換しますので、太ります。満腹感を感じる前に大量に食べてしまいますので、太ります。

よく噛んでゆっくり食べると血糖値の上昇が緩やかで、胃や腸から食欲を抑制するホルモンが出るので、少ない量で満腹感があります。

たくさん噛むと唾液の分泌が増えます。唾液は消化を助けるだけでなく、免疫物質ですので、感染予防にも役立ちます。あらゆる臓器を長持ちさせるために「ゆっくり食べる」は大切だと思います。

ゆっくり歩く、走る…忙しいときほど、セカセカ歩かず、姿勢を立てて、歩幅を広く、ゆっくり（という気持ちで）歩きましょう。結果的には早く移動できて、ミスや事故の予防になります。

ゆっくり走るの「スロージョギング」というトレーニング法があります。歩く速度で走る、というものです。トントンと弾むように走ります。心肺機能や関節に負担をかけず、長時間の有酸素運動が可能ですので、脂肪燃焼を目指す人にはおすすめです。

ゆっくり筋トレ…東順子の筋トレ教室・ストレッチ教室でも、「ゆっくり動く」トレーニングを採用しています。おすすめは「スロースクワット」。5秒でお尻を落とし、5秒で上げるというものです。

「ためしてガッテン！」で血糖値がみるみる下がるというのは、10秒バージョンです。10回1セットで1日3セット。それを週2回です。

5秒バージョンからお試しいただきたいので、動画をご用意しました。膝を壊さないための注意点もありますので、慣れない方は一度ご確認ください。



スロースクワットの動画



マッサージもゆっくり…マッサージは、「手のひらで皮膚を繰り返す」という動作です。この、「繰り返し」の速度に一定の基準があります。5cm/1秒です。よろしかったらご自分の腕や膝でやってみてください。かなりゆっくりだと思います。科学的な実験の結果、この速度で施術される人の脳から「オキシトシン」という幸せホルモンがでることです。「きもちいい」というのが健康にとっては最も大切なことなので、私ども施術者は、この速度を心がけています。

ゆっくり動くと結局早い…いろいろなことを急ぐと、姿勢が前のめりになり、バランスを崩して転んだりしたら、時間のロスです。車の運転もそうです。イライラ運転で事故を起こしたら、事故処理に大変な時間がかかります。

いろいろなことをゆっくり丁寧にやるということなのでしょう。ただのんびり・ゆっくりではなく「丁寧に」こちらが大切なのだと思います。

意外に難しいかもしれませんね。

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。

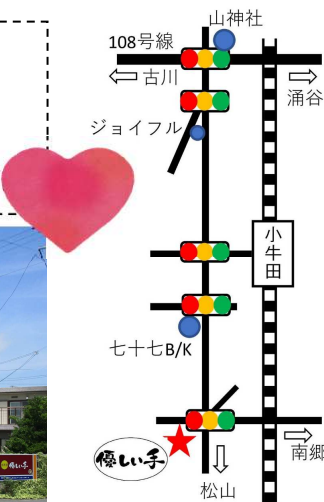
優しい手のセラピーメニュー

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 1名空きがあります	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 1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。

フットセラピー基礎講座 4～6月に開講します

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、ほぼ毎日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