

お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

6²⁰²²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

男性更年期が増えています

「男性更年期」という言葉は多くの人に知られてきました。この「お元気ですか」でも2019年1月に特集していますが、このところ、コロナ前の3倍にも男性更年期患者が増えているという報道がありました。（5月30日NHKラジオ第一「マイあさ！」）。

次のような症状はありふれているようですが、注意が必要です。疲れやすい／膝や肩などが痛い／筋力が低下する／イライラする／うつっぽくなる／性欲が落ちて男性機能が低くなる などの症状です。

男性更年期とは、男性ホルモン・テストステロンが減少するために起こるさまざまな症状ですが、社会的な要因が大きいといわれています。つまり、「ストレス」といってもいいかもしれません。女性更年期とは発症のメカニズムも年齢の幅も違います。また、放置して治るものではなく、重大な病気につながる恐れもあります。

普通の疲れや加齢によるものとの見分けは、これまで苦もなくやっていたことが「おっくうになったとき」です。また、ご家族が気づくとすれば、「笑っていない」「イライラする」「トイレの回数が増える」などです。インターネットに「男性更年期のセルフチェック表」も公開されていますのでやってみて、心配な場合は泌尿器科を受診してください。

軽症ならマッサージや運動は効果があるのですが、やはり一度はきちんと見てもらった方がいいですね。ご家族の様子も気にしてあげてください。



2022年6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

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

6月8日（水）ふくらはぎ・ふともも

6月22日（水）腰まわりの筋トレとストレッチ

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）

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。



2022
6月

座り方を考える



体育座りはいけない?!

…山口県下関市の市立豊北中学校では生徒に体育座りを極力させない取り組みを進め話題になっています。

校長先生の談話

「外部講師を招いた1時間弱の講演会でした。大切な話なのに、最後のほうは集中力を欠いて聞いていない。よくよく考えれば保護者や大人に、体育座りを強いることは無いわけで、どうして子どもたちが体育座りなのかという思いになりました」

体育座りは、ちゃんとやるとかなりつらいです。大人ができないものを子供に強要してはいけないと思います。でも、大人にアンケート調査をすると、意外に「体育座りは座りやすい」という人が多いのだそうです。自宅でリラックスするにはいいのかもしれませんが、今回は、いろいろな座り方について健康への影響を考えてみます。

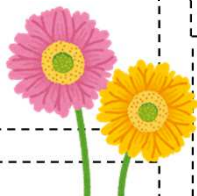
正しい座り方の条件

…シンプルに言えば「骨盤を立てること」かと思います。一番良くないのは骨盤が後傾して腰椎が後ろカーブになることです（腰が曲がった状態）。この姿勢は「猫背」と連動します。背骨の正しいカーブをつぶしてしまいますので腰痛の原因になります。骨盤が立って、背骨が自然なS字カーブになっている姿勢が正しい姿勢といえるでしょう。



体育座りをやってみました

…おなじみの体育座りで正しい姿勢をとろうとすると、股関節が柔らかくないと無理です。できても、かなりつらいですから短時間で疲れ、やがて猫背になります。長時間続けると、腰椎を逆に曲げているので腰痛の原因になります。



長座はどうでしょう

…いわゆる「足を投げ出す姿勢」です。何かに寄りかかれば楽ですが、何もないと背中が丸くなります。



あぐらはどうでしょう…「あぐらが楽」という方も少なくありません。欧米では子供の時に床に座る場合はあぐらを教えられるそうです。日本では「お行儀が悪い」といわれやすいのですが、やってみるとどうでしょう。

座禅を組むときのようにきちんと背中を伸ばしていれば健康に良いと思います。ただしこちらも長時間になると猫背になりそうです。また、左右の足を時々入れ替えないと骨盤の左右の高さがずれて、坐骨神経痛の原因になるかもしれません。



割座(女の子座り?)は絶対やらないでください

…これは筆者はできませんのでネットから写真をいただきました。小さな女の子がお母さんの真似をしてこれをしているケースが多いのです。足首や膝の変形の原因になりますので、やめていただきたいと思います。



正座は個人差があります

…好きな人とまったく「無理」という人に2分されるのが正座です。膝が痛いので「できない」という方も少なくありません。筆者は正座が一番楽です。腰のためには良いと思うのですが、もちろん長時間やっていると痺れます。



意外に楽な立膝(胡座)

…韓国の人の正式な座り方は立膝(胡座)です。実は日本でも江戸時代初期までは立膝が男女ともに正式な座り方でした。座っている方の足を正座にすると、骨盤がしっかり立ち、足も楽なので長時間持ちそうです。

立膝は素早く立ち上げられるので、ある意味臨戦態勢といえます。それを禁止したのが徳川家光で、身近な家臣が謀反を起こさないために正座を正しい座り方とし、すぐには動けないようにしたといわれています。



結局長時間続けることに無理がある

…正しい姿勢はありますが、長時間続けて疲れにくい姿勢はありません。問題は「座り込む生活」です。日本人が座っている時間は、世界最長1日7時間だそうです。この「座りすぎ」こそ、喫煙・飲酒と並ぶ健康リスクとなっています。人間は「動物」ですので、じっと座っているようにはできていません。

東順子の健康教室でもしばしばお話していますが、長くても30分たったらトイレに行くなり、お茶を飲みに行くなり、用事を作って動きましょ。そしてできれば簡単なストレッチでもしていただくと、かなり体は楽になるはずですよ。

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。

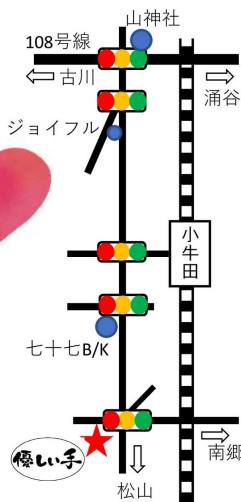
優しい手のセラピーメニュー

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。 |

2020年6月講座カレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|------|--------|------------------------------------|----|------|--------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 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 | | | 土曜筋トレ ストレッチ |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 日曜筋トレ | 出張講座 | 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 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 日曜筋トレ フット基礎② フット基礎③ | | 出張講座 | 出張筋トレ | | 出張講座 | 土曜筋トレ ストレッチ フット基礎① |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 日曜筋トレ フット基礎② フット基礎③ | 出張講座 | 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 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 日曜筋トレ | | | PW講座 | | | |

土曜筋トレ、ストレッチ、水曜筋トレ、野ばらの会は満席。
日曜筋トレ(毎週日曜日9:30~10:30)2名空席。
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)



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