



お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

7²⁰²²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

「食う」「寝る」「動く」…これは、私たちが健康に生きるために欠かせない3つの要素です。「栄養」「休養」「運動」と言い換えることもできます。

5月号で特集した「更年期の減量」について、食の専門家とのコラボで研究をすすめ、一般向けの講座「**食べながらやせる！からだ改造計画**」として発表できるようにになりました。「減量」を中心に据えて、100年ライフを生き抜く健康なからだづくり計画を立て実践する、という講座です。ここで最初にみなさんにやっていただくのが、「食う」「寝る」「動く」にまつわる生活パターンの洗い出しシートです。

自分は何が問題なのかを確認するところから始め、持続可能なプランを作り、ゆるゆる実践しながら、1年ぐらいかけて健康な生活スタイルに移行するという試みです。

これから、各公共機関や団体へ講座開催をおすすめしていきます。ご興味のある方はご相談ください。

※開店以来、皆様にご愛顧いただきました、店長の吉目木幸治がこのたび退職いたしました。ありがとうございました。

今後は、東、男澤で対応してまいります。それともない、営業時間を9:00~18:00としました。

一人営業の時もあり、ご予約がとりにくいこともあるかと思いますが、できる限りご希望に添えるよう頑張ります。

今後ともよろしくお願い申し上げます。



2022年7月

施術室優しい手
代表 東 順子
セラピスト 男澤 静江

ハンドマッサージセラピスト養成講座 (2時間)

自分の手と家族の手のもみ方を覚えます。このあと、「傾聴セラピスト養成講座(2時間)」「ハンドマッサージインストラクター養成講座(6時間)」もありますが、今月は第1段階のセラピスト養成講座を実施します。進級をご希望される方はご相談ください。

(詳しいチラシがあります)

内容 手の爪のお手入れ方法/手荒れ対策
自分の手のマッサージ/相手の手のマッサージ

定員 1回 6名様

会場 優しい手スタジオ

費用 受講料+教材費 5,500円(税込)

修了証を発行します。

履修後、復習用動画を差し上げます。

日程 7月17日(日)、24日(日)、31日(日)
各13:30~15:30

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 野ばらの会

毎月 第2・4水曜日 13:30~15:00

7月13日(水) 筋トレとストレッチ 背中と胸

7月27日(水) 筋トレとストレッチ~肩まわりと腕

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。

筋トレは、ツライ!というイメージをお持ちの方が多くようですが、優しい手の筋トレは違います。決して無理をせず、ゆっくりした呼吸で全身を伸ばしながらおこないますので、その場で確実に気持ちよくなります。お試し入会制度もあります。

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。

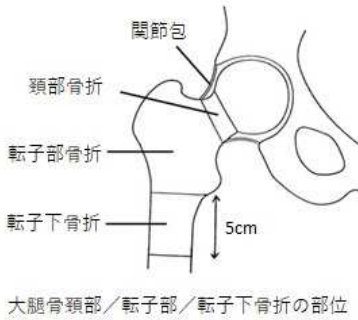




がんより怖い大腿骨骨折…「週刊文春」6月23日号に「生存率はがんより低い大腿骨骨折」とあり、読んでみると、「大腿骨近位部（図参照）を骨折した人の5年後生存率は49%。がんは66%なので、がんより長生きできない可能性が高い」（名古屋大学調査）とのこと。

患者は85歳～89歳が最も多く女性は男性の4倍です。骨粗鬆症が女性に多いことも原因の一つと考えられます。

85歳～89歳はちょうど女性の平均寿命。骨折を防ぐのが100年ライフの重要テーマですね。



最近多い足の小指の骨折…大腿骨を骨折するのは、かなり高齢の方が多くようですが、最近筆者の周辺の50～60代の女性が「足の小指」を骨折するというケースが多く、気になっています。捻挫のような状態で足をひねりながら転んだ時に、小指（5番目の指）の、中足骨・甲に近い部分で骨折するようです。こちらは、本人に聞いてみると、①慌てていた②急いでいた③つっかけサンダルを履いて転んだ④雪道で滑った などが多いようです。従来足指骨折は交通事故・上から重いものが落ちた・スポーツなどが原因といわれていますが、昨年来、そうでもないケースが多いように感じます。

骨折した足は骨がくっつくまでは体重をかけられません。歩くにしてもバランスが悪く、膝や腰の痛みにつながりやすく、患部のむくみや感覚異常も続くようです。

リハビリやマッサージでしっかり回復させないと、そのまま運動不足⇒骨粗鬆症⇒大腿骨骨折にならない方がいいかと心配です。

悲惨な長生きを防ごう…大腿骨骨折は近年急速に増えています。原因は「長生き」。世界に誇る長寿大国の実態は「寝たきり大国」になるのでしょうか。予備軍は、60歳以上の80%といわれる、変形性関節症です。膝関節・肩関節・股関節・背骨に、何らかの変形が見られる状態です（健康長寿ネット）。いろいろなところに痛みがあるために、動かたくないのです。でも、栄養状態がよく、内臓年齢が若いので、美味しいものをたくさん食べて太ります。すると膝や腰への負担が増え、ますます運動不足になります。骨は、栄養補給だけでは強くなりません。運動による刺激が必要なのです。そして筋肉が支える必要があります。食事やサプリメント・薬で健康な体は作れないのが現実です。とりあえず今歩ける方は、どうかすぐにでも運動の習慣をつけてください。

足もとと整備…高齢者が救急搬送される転倒事故の半数以上は「住宅」だそうです。ですから、まず家で転ばない対策をしましょう。まずはスリッパ。滑りやすいし、「すり足」歩きになるので、さらに足が上がりにくくなります。室内履きがどうしても必要ならシューズタイプを。ちょっと外に出るときも、つっかけサンダルではなく、めんどうでも靴を履く習慣をつけましょう（これは若い人でも同じです）。急いで飛び出したくなくても、一旦腰かけて靴をしっかりと履くことで、心が落ち着き、事故が防げると思います。災害時避難する場合も靴でないと危険です。

それから住宅内のマット類もできればない方がいいし、こたつ布団も引っかけの危険があります。

足ゆびでふんばる…何かのはずみで体がバランスを崩したとき、体は瞬間的に身構えて、倒れないようにふんばります。体中のいろいろな筋肉を使うのですが、いつも使っていないところは「反射」が悪く、うまく使えません。特に最も末端にある「足のゆび」は、普段から意識して動かしておかないと、感覚が鈍ってしまいます。

足マッサージで皮膚に刺激を与えたり、いろいろな関節を動かして柔らかくすることもいいですし、足ゆびグーパーなども、必要な運動です。東順子の転倒予防体操では、毎朝起きたら「足ゆびさん」に挨拶し、足ゆびさんからは「動き」で返事してもらいましょう、とお話しています。これが脳と筋肉のコミュニケーションです。

体幹でふんばる…転倒予防体操は、基本的には椅子に腰かけた状態でやっていただきます。体幹を鍛えるのには、椅子の方が安全で効果的です。椅子筋トレの動画がありますので、参考にしてください。



骨と筋肉を鍛える「かかと落とし」

…骨は、重力の刺激によって丈夫になります。ですから、ジャンプは効果的ですが、そこまでしなくても、椅子やテーブル、壁などにつかまって立ち、①つま先を上げ（脛の筋肉を使う）、②かかとを上げ（ふくらはぎの筋肉を使う）、③そのかかとを軽くストンと落とし、骨に衝撃を加えます。1日30回位やりましょう。

ストレッチ…体のいろいろな部分の関節の可動範囲が狭いと、バランスを崩したときに対応できず、転んでしまいます。特に股関節を開く、膝の屈伸、足首の回転などは日常的にやっておいた方がいいと思います。体が柔らかいと、疲れにくくなります。基本的なストレッチの動画がありますので参考にしてください。



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
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7月講座カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
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						土曜筋トレ ストレッチ
3	4	5	6	7	8	9
日曜筋トレ	出張講座	出張講座	水曜筋トレ 出張体操教室	出張講座		土曜筋トレ ストレッチ
10	11	12	13	14	15	16
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		出張講座	土曜筋トレ ストレッチ
17	18	19	20	21	22	23
日曜筋トレ ハンド講座		出張体操教室	出張体操教室		PW勉強会	土曜筋トレ ストレッチ
24	25	26	27	28	29	30
日曜筋トレ ハンド講座			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
31						
日曜筋トレ ハンド講座			土日のレッスンは、8月お盆休みのため5回実施します。 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。			



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