



お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

8²⁰²²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

「健康相談」は「減量相談」

勝ちに不思議の勝ちあり。負けに不思議の負けなし。故野村監督の名言として有名です。

「東順子の健康相談」というメニューがあります。相談内容はいろいろですが、多いのは減量に関することです。減量がうまく行く人には「不思議」があるけど、うまく行かない人には一定のパターンがあって「不思議」がない、という意味で（減量は勝負ではありませんが）野村語録を思い出しました。

減量相談で何をやるかということ、食べる、動く、休むの一般的な生活習慣をお話いただき、問題点を見出し、ご本人が実行可能なところで変更ポイントを決めていく、という作業です。

減量は、リバウンドを繰り返しますと、太りやすく痩せにくい体になりますので、できれば1回で成功していただきたいものです。

東順子自身は40歳代で一度太って、あっさり減量したのですが、いろいろラッキーで、「不思議の勝ち」だったかもしれません。

周辺を見ても、さほど運動もせず、大食いなのに太らないし若々しい人もいます。そういう人は減量相談になんか来ませんので、詳しく聴く機会がないのです。

その点、東順子の減量相談に来る方々は、すでに何回か減量に挑戦してうまく行かなかった人が多いです。こうした方々と永年おつきあいしてきたおかげで、「痩せない人」「リバウンドする人」にはある一定のパターンがあることがわかりました。これは、減量をした方々の参考になるかもしれません。

今月の特集は、まずリバウンドパターンをとりあげてみます。



2022年8月

施術室優しい手
代表 東 順子
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。



**期間限定
集中**

夏休み早朝筋トレ(60分)

8月12日(金)~8月16日(火)

9:00~10:00

運動不足の方、集中して運動の「やり方」を覚えたい方、定期的な教室に通えない方、など。

体力やお身体の状態に合わせてご指導します。肩こり腰痛などはその場でかなり楽になります。

減量が必要な方は筋トレが必須です。

期間中何回でもお好きな日程でお申込みください。

定員：1回 9名様 申込：前日15時まで

会場：優しい手スタジオ

費用：1回1,000円(税込)

持ち物：水分補給用の飲物 楽な服装でどうぞ。
ヨガマットはお貸しします。

ハンドマッサージセラピスト養成講座(2H)

8月12日(金) 21日(日) 28日(日)

各13:00~15:00

いずれかご都合の良い日程で 申込：各3日前

会場 優しい手スタジオ

受講料・教材費 5,500円(税込)

講師 東 順子

インストラクター養成コースまであります。

上級コース進級ご希望の方はご相談ください。

傾聴やコミュニケーションの技術として注目されています。看護・介護・教職・ボランティアに活用。

健康サークル 野ばらの会

毎月 第2・4水曜日 13:30~15:00

8月10日(水) 体幹を鍛える

8月24日(水) 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。



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
8月

リバウンド を考える



本当に減量が必要なのかどうか…

確かに過度な肥満は全身の老化を早めます。膝や腰に対する負荷が大きすぎることによる関節変形症から痛みのストレス、運動不足によるさらなる肥満と、悪循環に陥ってしまいます。肥満は高血圧を招きますので、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞といった方向への悪循環もあります。

けれども、あまりに「減量」に夢中になってしまい、痩せる⇒太るを繰り返すタイプの人もあります。しかも、食事制限だけで痩せようとする、痩せるときに筋肉も一緒に痩せてしまい、次に太るときには脂肪だけが増えますから、どんどん脂肪体質になってしまい、老化を早めます。

まずは「本当に減量が必要なのかどうか」を考えましょう。膝や腰への負荷を減らすのなら、筋肉をつけることで解決できることも多いのです。

今回は、リバウンドを繰り返しやすい人の考え方や行動様式をいくつか取り上げてみましょう。



減量は自分との闘い…

格闘技の選手が過酷な食事制限とトレーニングで減量するイメージがあるせいでしょうか、減量を「闘い」と考える方が多いようです。闘いはしんどいからやらない、という人のほうがむしろ安全かもしれません。

自分に自信がある人や目標達成にこだわる人は果敢に挑戦します。そしてまず「目標設定」です。いつまでに何キロ、と決めます。それに向かって食事制限や運動を頑張ります。お腹が空いても我慢するし、キライなものでも目標達成のためですから歯を食いしばって食べます。運動も、筋肉痛に耐えながらノルマをこなすでしょう。

そして目標を達成すると「バンザイ！」といって元の生活に戻ります。生活が元に戻れば当然ですが身体も元に戻ります。これがリバウンド。もともと問題だったのは生活スタイルだったのですから、生活を「変更」すればよいので、期間限定の「闘い」は必ず失敗します。

運動せずに食事だけで減量して病気になったり、無理な運動でケガをして、やむなく中断、即座にリバウンド、というケースもあります。

早く結果を出したい…

これも、「減量はツライもの」というイメージが根底にあります。ツライから早く済ませたいのです。早く済ませて、早く元の「食べ過ぎ・運動不足」の生活に戻りたいのです。あるいは、健診でひっかかるのが怖いから、それまでに何キロか減らしたい、という方も現にいらっしゃいます。それでは何のための健診かわかりません。笑えない本当の話です。

減量は健康になるためにするのであって、もしそれがツライなら、人間はそんな生活に何十年も耐えられません。

痩せる方法は誰よりも詳しい…減量の方法について、ご相談の方がよほど詳しいことがよくあります。知っているけど、実行しないだけです。または実行するけど、中断したのでしょうか。そして別の方法に挑戦し、それも中断し、さらに・・・という形でさまざまな「ダイエット・メニュー」を渡り歩いてきたのではないのでしょうか。

むしろ、これといった知識もなく、初めて相談にいらした方はすんなり「太らない生活＝少しずつ痩せて適正体重をキープする生活」に移行できるようです。

大切なのは、「痩せる方法」より「太らない生活」です。

ダイエット食・サプリメントはいろいろ試した…

「置き換えダイエット」「ダイエット中の栄養補給」「糖質オフ」などなど。これらは全て、前述の「期間限定」を前提にしています。期間限定だから多少高価でも買ってみようと思うでしょうが、大切なのは「生活」です。食事に問題があるなら食事の内容や食べ方を変更する必要があります。運動不足ならやっぱり運動をするしかないのです。一生涯続けられるかどうかで考えてみましょう。

常にカロリー計算している…

「太る」「痩せる」がカロリーの収支のみで決まると信じていると間違えます。例えば、同じカロリーでも吸収の早い食品（甘い飲み物など）は急速に血糖値が上がり、インシュリンが大量分泌されて脂肪に変換されます。寝る直前に食べると全部脂肪になります。

できるだけインシュリンを分泌させない食べ方が痩せるためのカギだというのは最近では常識になっています。

そして、筋肉の少ない人は基礎代謝が低いので太りやすいし、筋肉量の多い人は代謝量が高いのでそう簡単には太りません。

減量には有酸素運動が必須…

その通りですが、食事制限もしながらエネルギー不足の状態では有酸素運動をすると、筋肉もエネルギーとして使ってしまうので、筋肉量が減ることもあります。

筋肉量を落とさず脂肪を燃焼させるためには、

筋トレ⇒有酸素運動

の順番がいいといわれます。必ず筋トレもやりましょう。また、運動だけで減量は難しいので、必ず無理のない食生活の変更もおこないましょう。

「ご褒美ごはん」も必要だ…

そういう説もありますが、そもそもご褒美ご飯が必要なのは、常日頃空腹感に耐えながら食事制限に邁進しているからではないのでしょうか。そんな生活は長くは続きません。大切なのは何度も言いますが「持続可能な太らない生活」です。

ご褒美ごはんはドカンと食べ過ぎて、今までのガマンが水の泡になり、挫折してリバウンド、というケースも少なくありません。

おいしい食事は人生の大切な時間ですが、ご褒美や趣味にするのはやめましょう。

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。

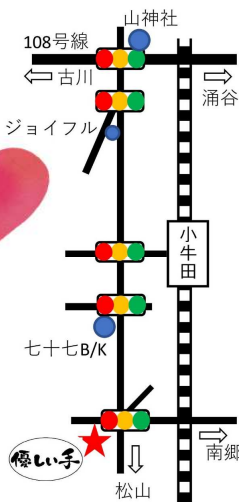
優しい手のセラピーメニュー

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 9:00～18:00(最終受付17:00)

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
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8月講座カレンダー

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

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		出張体操教室	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
7	8	9	10	11	12	13
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		夏休み集中 筋トレ ハンド講座	夏休み集中 筋トレ
14	15	16	17	18	19	20
夏休み集中 筋トレ	夏休み集中 筋トレ	夏休み集中 筋トレ	出張体操教室		出張講座	土曜筋トレ ストレッチ
21	22	23	24	25	26	27
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
28	29	30	31			
日曜筋トレ ハンド講座	出張体操教室		PW勉強会			

「夏休み集中筋トレ」は、詳しいチラシがあります。

土日のレッスンは、13日(土)14日(日)お休み
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