



# お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

# 9<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 <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

## 「具合悪さ」体験

筆者、東順子の個人的体験です。

マスク、手洗い、消毒、こまめな換気などのおかげか、コロナ禍が始まった2020年以降、風邪をひいていません。筋トレもいっぱいやって、実に健康的な生活をしていたところに、8月26日、4回目のワクチン接種をしました。過去3回は腕の筋肉痛以外無反応だったのですが、今回初めて夜中に37.1℃の発熱ともいえない程度の発熱がありました。そのため頻繁に目覚めて睡眠不足気味の一夜が明け、いつも通り5時から朝食作りを始めたところ、これが「具合悪い」んです。だるいという言葉では表せない、なんともいえない「やる気喪失状態」。腕の筋肉痛もピークで、左手をうっかり使うと「イテテ」です。

3年近くも絶好調をやっていたので忘れてしまったのですが、世の中の70歳は、いや年齢にかかわらず、具合悪い人は多くいて、これが続いたら、それはグチのひとつもこぼしたくなりますよね。だれかを恨みたくもなるんじゃないでしょうか。

配偶者その他家族、友人、職場など、むやみに腹立たしくなったら、マッサージで身体を気持ちよくしてみてもいかがでしょう。さらに運動で筋肉を作れば、人生変わると思いますよ。優しい手はそんなあなたを全面的に応援します。

ちなみに東順子のワクチン反応は次の日の午後にはほぼ消えました。今日もご機嫌で働いています。

2022年9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。



## ドライヘッドスパ(頭首マッサージ)講座 セルフケア(1.5H)

9/17(土)24(土)15:30~17:00

9/18(日)11:00~12:30

**新講座**

話題のドライヘッドスパ(水やオイルなどを使わない手技のみの頭部マッサージ)で自律神経リセット!頭痛・肩こり・眼精疲労・耳鳴り・抜け毛対策にもおすすめです。やり方を覚えればシャンプーのときに応用できます。

定員：1回 6名様 申込：各3日前まで

会場：優しい手スタジオ

費用：4,950円(税込)

持ち物：水分補給用の飲物 楽な服装でどうぞ。

## ハンドマッサージセラピスト養成講座(2H)

9/19(月・祝)10:00~12:00

同 13:30~15:30

10/2(日) 13:30~15:30

いずれかご都合の良い日程で 申込：各3日前まで

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

9月14日(水) アイソメトリック・トレーニング

9月28日(水) 骨盤エクササイズ

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)

瘦	せ	な	い	人
太	ら	な	い	人

**何が違うんだろう**…世の中には痩せたいのに痩せない人も、太りたいのに太らない人もいます。どちらがいいということはありません。健康であるためには、適度な脂肪が必要ですし、でも多すぎると関節の障害や、さまざまな生活習慣病の原因にもなります。

太る体質、痩せる体質は、遺伝的要素もあるようですが、純粹に「遺伝子」の問題というより生活スタイルが親子や兄弟姉妹で似るということもあります。確かに、長年健康にかかわる仕事をやってきて、太る体質の人にも、痩せる体質の人にも、生活スタイルや考え方に一定の傾向があるように思います。今回は太る、痩せるの間に、どんな違いがあるのか、考えてみましょう。

- 疲れやすいので動きたくない**
- 体を動かすのは気持ちいい**

…いつも動いていないと、少し動いただけで疲れます。運動は、脳と筋肉の連携ですので、動かしているうちに動かしやすくなります。すると、動かすことが楽しくなったりします。スポーツ好きの人は、楽しいからやっているのだと思いますし、楽しくなければ続きません。

また、「労働」と「運動」は違うということも言えそうです。仕事で一日中動き回っているのに痩せないし、楽しくもない、というかたが少なくありません。労働はかたよった動きが多いし、いろいろストレスもあるでしょうから、やはり時間をとって運動をする必要があります。太りたい人もまた、適度な運動が必要です。動かないと栄養吸収できません。

- お腹が空いていると眠れない**
- お腹がいっぱいと眠れない**

…お腹がいっぱいと眠れない人で太っている人は見たことがありません。でも、「空腹で眠れるわけがない」と信じ切っている人も多いです。「空腹」というのは、実は心地よいものだと思感すると、太らなくなります。では太りたい人は寝る前に食べる方がいいのかというと、これまたそうではないのです。痩せている人は一般的に栄養吸収が弱い人が多いので、寝る前に食べてしまうと消化器官をはじめ内臓全般に負担をかけてしまいます。

どちらにしても夕食は早めにとって、消化が終わってから寝ましょう。

ファスティング（断食）は、それによって痩せるのではなく、短期間食を断って、それまでの間違った食生活と身体感覚を修正することが目的なのだろうと思います。



- 仕事が忙しいと、つい食べてしまう**
- 忙しいと食べることを忘れている**

…「食べないと元気でないよ!」といいますが、確かに食べた後は血糖値が上がり、ちょっと元気になります。体温も上がります。でも、甘いものなどで血糖値を上げすぎると、大量のインシュリンが分泌され、急激に血糖値を下げますから、逆に元気がなくなったり、イライラしたりします。そしてまた食べるのです。ですから太ります。食べるものにもよります。忙しい人こそお菓子とかではなくきちんとご飯を食べましょう。

食べることを忘れがちな人は、どうなのでしょう。後でまとめ食いは良くないように思います。

- 食べるのが速い**
- 食べるのが遅い**

…全体的には、早食いの人は太っているようです。満腹感を感じる前にたくさん食べてしまい、急激に血糖値が上がる⇒インシュリン分泌⇒脂肪蓄積の流れが繰り返されるからです。食べるのが遅い人は、食べ終わる前に満腹になるので、食べる量も自然に少なくなります。やはりゆっくり噛んで食べるというのが、内臓を長持ちさせるためには大事です。

- 夜のお菓子和テレビが至福の時間**
- 早起きして朝食をゆっくり食べる**

…夜にゆっくりするか、朝にゆっくりするかですが、問題は「食べる」ことです。夜食べたものは全部脂肪になり、朝食食べたものはその日のエネルギーとして使われるという違いははっきりしています。

夜のお菓子和に近いのが、お酒を飲んだ後の「締めラーメン」でしょうか。これを繰り返していると、糖尿病になり、食べても食べても痩せません。夜遅く食べることは自分の身体への虐待行為だと、筆者は思います。

- 出されたものは全部食べる**
- ケーキ半分、ラップして冷蔵庫に入れ、結局忘れる。**

…食の行動様式を観察すると、おもしろいです。出されたケーキを一気に全部食べる人と、チマチマ食べて、半分ほど残し、ラップして冷蔵庫に入れ、「明日食べよう」と思いながら忘れてしまう人、どちらも当たり前のようにやっています。

- 私の体型・体調は親譲り**
- 親の体型・体調を見て気を付ける**

…確かに遺伝的要素はあると思います。でもそれは逃げられないものではなく、十分に注意するべき要素だと思います。ご両親がすでに亡くなられた方は、生前どんな生活スタイルで、体調はどうだったか、最後はどんな亡くなり方だったか、思い出しましょう。少なくとも親と同じ死に方はしないのが親への礼儀だと筆者は思っています。でも良い遺伝子がありがたく頂戴いたしましょう。



**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。

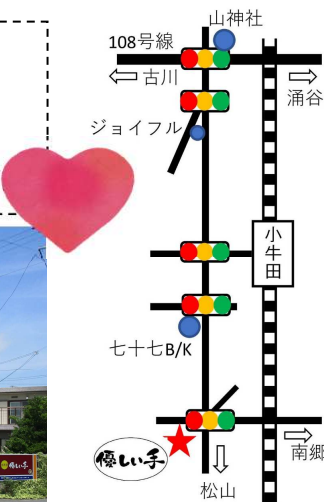
**優しい手のセラピーメニュー**

**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](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
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。

## 2022年9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
						土曜筋トレ ストレッチ
4	5	6	7	8	9	10
日曜筋トレ		出張体操教室	水曜筋トレ 出張体操教室			土曜筋トレ
11	12	13	14	15	16	17
日曜筋トレ	出張講座	出張講座	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 ヘッドスパ 講座
18	19	20	21	22	23	24
日曜筋トレ ヘッドスパ 講座	ハンド講座 ハンド講座	出張体操教室	出張体操教室			土曜筋トレ ストレッチ ヘッドスパ 講座
25	26	27	28	29	30	
日曜筋トレ		PW勉強会	水曜筋トレ 出張体操教室 野ばらの会 出張体操教室			

9月10日(土)ストレッチはお休みです。10月は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