



お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

10²⁰²²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

マスクを外す時

マスクをして目の周りだけを出していると、実際より若く見えるのは確かです。なぜかという、顔の老化は主に顔の下半分、特に口の周りに現れるからです。ほうれい線とか、顎の周りのたるみとかを隠している、おそらく本人さえ現実を忘れていたのかもしれない。

その結果、マスクをとったときに、顔がコロナ前と比べてかなり老化しているように感じるのではないのでしょうか。

それにしても、やがてコロナが落ち着いて、マスクなしで人前に出る時が来たら・・・と思うと、「心配」という人が少なくありません。

そこで今月の特集では、顔の老化の原因と、できれば回復方法を考えてみたいと思います。実は「年齢より若い」をウリにしている筆者にとっても切実な問題なので、いろいろ勉強しました。顔の老化防止や回復方法については諸説ありすぎて、混乱状態です。

結局確かなのは、心身が健康な人は外見も若い、ということです。でもここではあくまで「顔の老化」にこだわって、安全で効果がありそうで、すぐできそうな対策を厳選してご紹介します。

特に、循環器のお医者さん池谷敏郎先生の「老いは止められる」(楸エクスナレッジ 刊)を参考にさせていただきました。

20歳の顔には戻れませんが、人生を明るく生きるための少しの努力をしてみましょう。

2022年10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)

10/9(日)16(日)11:00~12:30

11/12(土)15:30~17:00

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)

10/10(月・祝)10:00~12:00

同 13:30~15:30

10/16(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

10月12日(水)3分間筋トレ

10月26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。



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

2022 10月 顔の老化を 考える

シミ・シワ・タルミ…顔の老化とは具体的に何かというと、とりあえずこの3つ。シミ・シワ・タルミはどこから来るのかというと、「外側から」と「内側から」の2通り考えられます。「外側」は顔特有の問題によって起きること。「内側」は身体全体の問題が顔に反映している状態。中には「両方」というものもあります。

【外側】日焼け(紫外線)…短期的には肌表面のシミや乾燥による小シワの原因になり、長期的には紫外線による肌深部の細胞破壊によって深いシワやタルミの原因になります。なにがなんでも日焼け防止です。うっかり日焼けしてしまったら、冷やして炎症を鎮め、保湿をしましょう。

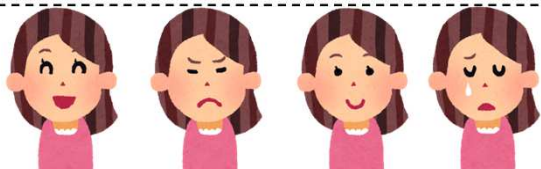
【外側】乾燥…年齢とともに肌に蓄えられる水分量が減ります。表面では小じわの原因になり、深いところではコラーゲンやエラスチンといった保湿成分の減少によってたるみの原因になります。対策はひたすら保湿。もちろん口から補給する水分も大切です。化粧品についてですが、肌は「排泄」と「バリア」の器官なので、栄養補給はできません。必要なスキンケアは「保湿」と「日焼け止め」です。

【外側】摩擦刺激…洗いすぎや角質除去(ピーリング)のやりすぎで角質層が壊れ、乾燥や感染からシワ・シミの原因になります。マッサージなども、素手や器具で直にゴリゴリこするのは逆に肌を傷めます。必ずオイル等を使い、優しく流す程度にしてください。

【外側】表情のクセ…顔をしかめるクセは、深いシワの原因になります。眉間のタテジワは、目の焦点を合わせようとしてしかめるクセと関係があるかもしれません。メガネの調整も大切です。単にクセでしかめている人もいて、寝ているときに顔をしかめている人は少なくありません。寝る前に顔を脱力する練習をしましょう。(顔脱力は、東順子の筋トレ教室でやっています)

口角を横に引っ張って「イー」の形にしたり、口角を下に下げて「への字」にしていると、首周りの広頸筋という筋肉が硬くなり、顔の下半分を下に引っ張ります。「二重顎」や「ブルドッグ顔」の原因になります。

対策は「笑顔」です。口角を上げてマスクの陰でひたすら笑いましょう。



【外側+内側】太りすぎ・痩せすぎ・リバウンド…太ると顔の脂肪の重みでタルミます。年齢が行ってから急に痩せると、皮膚が余るのでタルミます。無理な減量をすると頭蓋骨まで痩せますから、皮膚がタルミます。この繰り返し(リバウンド)によって、どんどん顔は老化します。

太っていると老けて見えるのは確かです。原因は食べ過ぎと運動不足。見た目だけでなく、脂肪が血管を劣化させます。さまざまな生活習慣病の原因になり(メタボリックシンドローム)、身体全体の老化を早めます。内臓脂肪が加齢臭の原因であるという研究結果もあります。

減量するときには時間をかけて、運動・食事・睡眠、あらゆる生活習慣を見直しましょう。



【内側】糖質摂りすぎで血管が老化…

池谷先生によれば、甘いもの、パン、ご飯が好きの人ほど老けているそうです。血管の若さが体の若さ。血管を老化させる2大原因は「酸化」と「糖化」です。

大量の糖質を摂ると血糖値が上がり血管を「酸化」させます。すると大量のインスリンが分泌され一気に血糖値を下げます。この血糖値の乱高下によって大量の活性酸素が発生。血管壁を傷つけます。それを修復することで血管は厚く硬くなります。これが動脈硬化。

高血糖も血管を老化させます。多量のブドウ糖と血管壁のタンパク質が結び付き、「糖化」をおこし、これも動脈硬化の原因になります。糖化した物質をAGEsと呼び、全身で老化を進めます。AGEsは最強の老化物質で、肌に発生すると、コラーゲンに変性を起こして弾力を失わせ、シワ、タルミがどんどんできる、のだそうです。怖いですね。

【内側】睡眠不足…睡眠中に体がおこなっている修復作業が十分にできないので、全身の老化の原因になります。

睡眠不足が血管にダメージを与えて、高血圧や認知症のリスクを高めたり、食欲コントロールを乱して肥満になりやすくします。甘いものを食べながら夜更かしするのはいけませんね。まずは睡眠時間の確保を最優先で一日のスケジュールを組みましょう。眠るための薬を使っている人も多いようですが、その薬が老化を早めるということもあるので要注意です。

【内側】喫煙…百害あって一利なしと言われるタバコ。血管をはじめ全身の細胞の老化を早めます。その反映として、深いシワ、タルミ、シミが多く、「喫煙顔」になります。

Webで検索してみましょう。

「双子 喫煙 画像」で検索すると、喫煙によって顔が老化することが一瞬で理解できます。

タバコを吸いながら長生きする人もいますし、禁煙のストレスよりは顔の老化を選ぶ人もいるかもしれませんが、いずれにしてもその人の人生ですが、顔の老化というテーマで言えば、喫煙は最大のNG行動ということですね。

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。

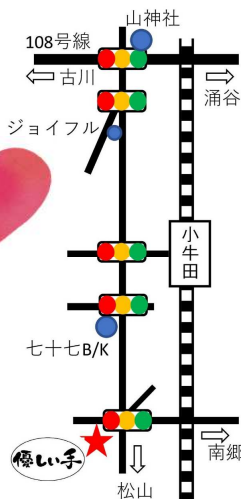
優しい手のセラピーメニュー

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 9:00～18:00(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10月講座カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
						1	
		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
2	3	4	5	6	7	8	
日曜筋トレ		出張体操教室	水曜筋トレ 出張体操教室	出張講座	出張講座	土曜筋トレ ストレッチ	
9	10	11	12	13	14	15	
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	水曜筋トレ 出張体操教室 野ばらの会 出張体操教室			ストレッチ ヘッドスパ講座	
16	17	18	19	20	21	22	
日曜筋トレ ヘッドスパ講座 ハンド講座		PW勉強会 PW説明会	出張体操教室			土曜筋トレ ストレッチ	
23	24	25	26	27	28	29	
日曜筋トレ		PW説明会	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	
30	31	10月15日(土)土曜筋トレはお休みです。10月30日(日)日曜筋トレはお休みです。 空席:土曜筋トレ(土曜10:00~11:00)1名 日曜筋トレ(日曜9:30~10:30)1名 ストレッチ、水曜筋トレ、野ばらの会は満席。					



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