



お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

11 2022

11 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

肩コリを放置してはいけません

筆者（東 順子）は、20年前、離婚して宮城に帰ってきたとき、「世の中に肩コリ腰痛がある限り、私は生きていけない。何も怖いものはない」と思っていました。そしてその確信は間違っていました。

本当に、肩コリも腰痛も、ほとんどの日本人にとって「あたりまえの」現象であり、「全くありません」という方が珍しいかもしれません。

同じ姿勢で仕事に集中すれば肩もコリますし、運動不足でも運動やり過ぎでも腰痛になります。そういう「普通の肩コリ」「普通の腰痛」でしたら、東順子が何とかしますが、あまりにもこじらせてしまうと、「普通」ではなくなり、「病気」の範疇に入ってしまうから、気をつけなければいけません。

ひどい肩コリが長く続くと、頭痛や吐き気、めまい、ふらつき、うつにまでなるそうです。首周りの血流が悪いということは、人体で最も酸素や栄養を必要としている脳に、十分な血液が行かないのですから、それもうなずけます。

逆に、なにか深刻な病気があり、その症状として首コリ・肩コリになっているケースもありますから、あまりひどい場合はお医者さんに見ていただくことも考えましょう。

これからの寒い時期は、毎年首コリ・肩コリのお客様がたくさんいらっしゃいます。今月は、とりあえず普通の首コリ・肩コリをセルフケアで何とかする方法を特集してみました。お役に立てれば幸いです。



2022年11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。



首コリ・肩こり集中講座セルフケア(1.5H)

11月16日(水)13:30~15:00

11月19日(土)15:30~17:00

新講座

冬に向かって、首コリ肩こりでお悩みの方が増える季節です。ひどくならないうちに自分でできる対策を覚えておきましょう。

マッサージ、ストレッチ、筋トシ、姿勢など全体的にレッスンします。

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。

個別対応も可能です。ご相談ください。

ハンドマッサージセラピスト養成講座(2H)

11月12日(土)15:30~17:30

11月20日(日)11:00~13:00

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。

手荒れ対策も学習します。

個別対応も可能です。ご相談ください。

健康サークル 野ばらの会

毎月 第2・4水曜日 13:30~15:00

11月9日(水) 椅子を使った筋トシ

11月23日(水・祝) 正しい姿勢をマスター

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シです。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 11月

首	肩	ま	わ	り
セ	ル	フ	ケ	ア

首コリ・肩コリ5つの原因…主な原因は次のようなものです。それぞれ単独ではなく、お互いに影響し合っています。

- 1 同じ姿勢で長時間座っている
①顎や顔が前に出ている ②猫背
③肩が上がっている ④作業台が肘より高い
- 2 長時間スマホを操作している
下向き姿勢でストレートネック
- 3 ストレス
自律神経失調により①顔色が悪い②表情が暗い
③顔の左右が違う
- 4 慢性的運動不足
①首肩回りの筋肉劣化 ②姿勢の崩れ
③筋肉硬化
- 5 身体の冷え
①衣服 ②食習慣 ③冷房 ④運動不足
⑤ストレス など

病気が原因の首コリ・肩コリ

…まず病気の治療が必要です。

- 1 頸椎椎間板ヘルニア
- 2 変形性頸椎症
頭や腕の重さで頸椎が徐々に傷んでいく
- 3 四十肩・五十肩（肩関節周囲炎）
- 4 高血圧症
- 5 腱板損傷（肩周りの筋肉の肉離れ）
- 6 狭心症・心筋梗塞

首コリ・肩コリの予防

…生活習慣を見直します。

- 1 運動習慣（ストレッチ・筋トレ・有酸素運動）
血流が良くなることと、筋肉がついてくると、コリにくい体質になります。
- 2 姿勢を正す
レッスンが必要。でも筋肉がないと良い姿勢を維持できませんので、日常的な運動も必要です。
- 3 自分に合ったベッドやまくら
コリをほぐしながらやらないと、寝具だけでは解決できず、何度も枕を買いなおします。
- 4 日常動作を見直す
立ち方、歩き方、座り方、物を持ち上げる姿勢、バッグの持ち方、リュックの背負い方 など。
- 5 身体を冷やさない
冷えの原因を知る必要があります。

セルフケアを教わりたい

…実地で覚えたい人にはいくつかの方法があります。

- ① 「首コリ・肩コリ集中講座」1ページ参照
- ② ストレッチや筋トレは優しい手スタジオのレッスンに「お試し入会」してやり方を覚える。
- ③ 個人レッスンを受ける。15分1,100円予約制。

とにかく今すぐ何とかしたい！！

そんな時に役立つような方法をいくつかご紹介しませう。やってみてください。

【温める】

- 1 衣服で改善：タートルネック、マフラー、スカーフで温める。首を露出しない。
- 2 携帯用カイロを肩甲骨の間に貼る
- 3 温めるアイピロー、ネックピロー
市販のものもありますが、布袋に小豆を150g入れて、電子レンジ30~40秒温めたものにのせたり、後頭部に当ててみましょう。
- 4 ラップ蒸しタオル
フェイスタオルを濡らして絞り、八つ折にし、ラップで包みます。電子レンジで1分加熱し、（かなり熱いので）乾いたタオルで包んで肩や首に当てます。
- 5 ヘアドライヤーで衣服の上から温める
気持ちよい距離を保ってください。
- 6 お風呂で温める
必ず湯船につかりましょう。全身を温めるために、半身浴でもいいですから、軽く汗をかく位まで（20分以上）温まりましょう。



【マッサージ】

- 1 シャンプーの時、頭皮をていねいにマッサージ。
髪をこすらず、頭皮を指の腹で押さえ、少し動かしてみましょう。頭蓋骨と頭皮の隙間を空ける感じです。
- 2 首周りのオイルマッサージ
オイルかクリームを使って、鎖骨に流し込む方向にやさしくマッサージします。
強くこするのではなく、皮膚表面を流すだけで大丈夫です。
- 3 足マッサージ
足は全身を投影しています。足が冷えていると、全身が冷えます。特に足ゆび周りをていねいにほぐしましょう。
- 4 温かいシャワーで目の周りや首周りをマッサージ。

【ストレッチ】

…東順子の体操教室で運動はじめていつもやっている上半身のストレッチをやっていたら、普通の肩コリでしたらほぼ解決します。今回マニュアルをつくりました。優しい手で差し上げていますし、ライン会員の方には直接データでお送りします。

動画もあります。こちらです。



【筋トレ】

…首肩周りの筋肉を普段から鍛えておけば、肩コリしにくい身体になります。お試しください。即効的な肩コリ解消効果もあります。おすすめ筋トレの動画があります。



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

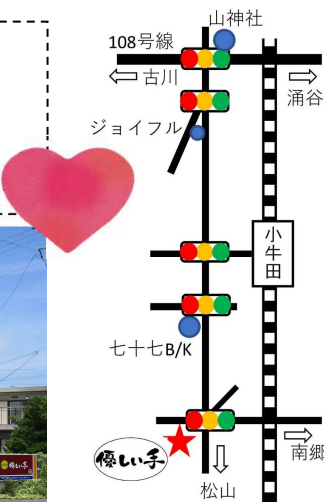
足湯 330円(税込)

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りフレクソロジー(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11月講座カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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 出張体操教室 PW説明会			土曜筋トレ ストレッチ
6	7	8	9	10	11	12
日曜筋トレ		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 ハンドマッサージ講座
13	14	15	16	17	18	19
日曜筋トレ		出張体操教室	出張体操教室 首コリ・肩コリ 集中講座			土曜筋トレ ストレッチ 首コリ・肩コリ 集中講座
20	21	22	23	24	25	26
日曜筋トレ ハンドマッサージ講座	出張講座		水曜筋トレ 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
27	28	29	30	空席：日曜筋トレ(日曜9:30~10:30)1名 土曜筋トレ、土曜ストレッチ、水曜筋トレ、 野ばらの会は満席。		
日曜筋トレ			パワフルウーマン リレーセミナー			



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