



# お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

# 12<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  
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

## 筋肉とメンタルの関係

今、これを読んで  
いるあなたが、椅子に腰かけているなら、ちょっと立  
ち上がってみてください。この紙を持ったまま、足だ  
けでヒョイと立ち上がったら、足腰に問題ありません。  
例えば手を膝についたり、テーブルやひし掛けにつく  
など、手も使っているとすると、主に「お尻」と「ふ  
ともも」の筋肉が弱っていると考えられます。

お尻の筋肉は、人間が人間として生きていくうえで  
最も大切な筋肉だと思います。二足歩行動物として  
「きちんと立つ」というとき、お尻をしっかり締める  
必要があります。そのうえで膝を伸ばし、胸を開き、  
首を立てます。お尻が弱いと前かがみの姿勢になり、  
膝が曲がり、背中が曲がり、首が前に突き出して、  
これがつまり老人の姿勢なのです。若くしてこういう  
姿勢の人は、「腰が低い」といい、謙虚に見えますが、  
一方では「自信がなさそうだ」とも見えます。本人的  
にも、胸が閉じているので呼吸が浅く、胃腸を常に圧  
迫しているため栄養状態も悪くなり、首の前傾によっ  
て脳への血流も悪くなりますから、本当に自信のない  
人になるかもしれません。

「決然と立ち上がる」という言葉がありますが、決断  
力はお尻の筋肉と関係があると思います（私見です）。  
ここぞというときに「よっこらしょ」では時機を逸し  
ます。その前に、筋力の弱い人は潜在意識で「立ち上  
がりたくない、動きたくない」という思いが働き、  
「動かなくてもいい理由」を探します。災害時に犠牲  
になるのはこうした人です。

結果として、いろいろな場面で決断が遅い、とか、  
優柔不断というレッテルを張られかねません。「聞いて  
ばかりで決断が遅い」と取りざたされている、我が  
国の総理大臣には、お尻の筋トシを強くお勧めしたい  
ところです。

筋肉が人生を支えるというのは、本当です。  
今年も一年、ありがとうございました。



2022年12月

施術室優しい手  
代表 東 順子  
セラピスト 男澤 静江

## 足のお手入れ特集

**巻き爪** 足の、主に拇趾（おやゆび）の爪が横方向  
に湾曲して左右の側面がくい込んでいる状態です。

くい込んだ部分が痛いので、それを  
かばうために歩きのバランスが崩れ  
膝や腰が痛くなります。歩かないと  
ますます巻きます。放置して治る  
ことはありません。



早めの巻き爪矯正をお勧めします。  
4週間に1回の貼り替えで、6~10回程度で通常の爪  
に戻ります。1回目の施術で、痛みは消えますので、  
生活は楽になります。

**ウオノメ** 足の、体重がかかる部分にできます。通  
常はタコの真ん中に芯ができて痛みます。優しい手  
の角質除去で痛みがなくなるところまで削り取りま  
す（施術は痛くありません）。ただし、足の骨格が  
原因ですので、また同じ場所にできやすいです。定  
期的にウオノメ除去にいらっしゃる方が多いです。  
子どもの場合はウイルス性のイボであることが多い  
ので、その場合は皮膚科に行ってください。ご  
相談ください。

**タコ・かかとの角質** 角質が厚くなってゴワゴワし  
たり、ひび割れたりする状態です。優しい手の角質除  
去でツルツルになります。角質の量（厚さ）によっ  
てかかる時間が違います。見せていただいて、だい  
たいの時間をご案内します。冷えと乾燥が原因です  
ので冬になると悪化します。

## 健康サークル 野ばらの会

毎月 第2・4水曜日 13:30~15:00

12月14日(水) ふくらはぎ・ふともも

12月28日(水) 年末につきお休み

会場 美里町本小牛田コミュニティセンター 和室

会費 今月は500円

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)

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。



## 座り仕事の腰痛対策



### リモートワーク腰痛、ドライバー腰痛…

コロナ禍も3年になりました。社会のシステムが大きく変化し、時間の経過とともにさまざまな健康問題が表面化してきました。例えば、

- ①リモートワークの普及で、在宅勤務が長いために運動不足になり、肥満、腰痛、肩こりなどが増えた。
  - ②人が動かない分、通販、宅配など輸送業が忙しく、(特に長距離の)ドライバーさんに腰痛などの健康問題が増えた。
  - ③高齢者施設で面会や外出が制限されているので、孤立や運動不足のために認知症の進行や歩行困難が増えたそうです。
- ①②は優しい手のお客様でも多く見受けられます。さまざまな問題がある中で、今回は在宅勤務や長時間運転など「座り仕事」による腰痛を、ストレッチで緩和する方法をとり上げてみます。時々休憩をとり、短時間でもいいですから試してみてください。

### ふくらはぎのばし…椅子か、壁の前に台を置いてやってみてください。

足が大きく前後に開き、腰まわりも気持ちよく伸びます。

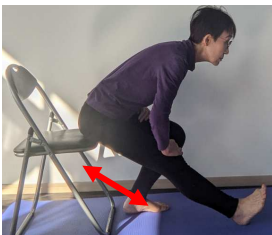
片足を椅子にのせ、椅子の背もたれを両手でつかみます。顔は前を向きお尻を前方向に寄せます。後ろ足のかかとが床から離れないように注意。反対側もやります。



### 腿の後ろ側のばし…座り仕事では腿の後や膝の後ろを伸ばす機会がないので、硬くなったり筋肉が劣化します。これが骨盤のゆがみや坐骨神経痛の原因になります。

椅子に腰かけ片足をしっかり伸ばし、つま先を立てます。上半身をゆっくり前に倒します。腿の後ろ側、膝の後ろ側、ふくらはぎの後ろ側が突っ張りますので、やさしくなでながら伸ばします。上半身の前傾が深くなるほどストレッチが効いています。腰が硬くて前屈が苦手な人は、これでかなり楽になります。反対側もやります。

椅子に腰かけ片足をしっかり伸ばし、つま先を立てます。上半身をゆっくり前に倒します。腿の後ろ側、膝の後ろ側、ふくらはぎの後ろ側が突っ張りますので、やさしくなでながら伸ばします。上半身の前傾が深くなるほどストレッチが効いています。腰が硬くて前屈が苦手な人は、これでかなり楽になります。反対側もやります。



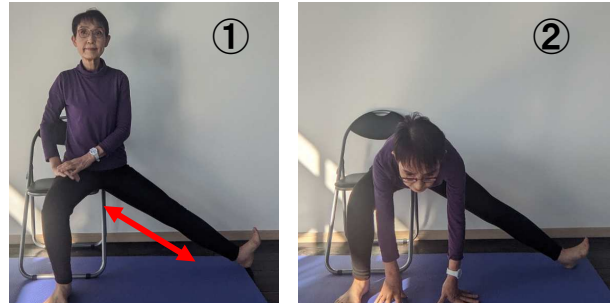
### 股関節を横に開く…腰痛の人の共通点は股関節が硬いことです。股関節が硬いと足を大きく動かさないので、お尻の筋肉も落ちて、疲れやすくなります。

- ①椅子に腰かけ、骨盤を立て、足を左右に大きく開きます。手は膝の内側に添えて、股関節を左右にゆらゆら揺らしながらもう少し開きます。
- ②さらに上半身を前に倒しながら腕の力で膝を押し開き、開ききったところでゆらゆら揺らします。



### 腿の内側(内転筋)のばし…股関節を開くためには腿の内側の筋肉を伸ばす必要があります。

- ①椅子に腰かけ、お尻を左に寄せ、お尻が半分椅子からはみ出るところで、右ひざが正面、左足は真横に伸ばしつま先を立てます。
- ②上半身をゆっくり前に倒し、手を床についた状態で、さらに上半身を深く倒します。伸ばした左足の内側の筋肉が伸びています。突っ張っているところを片手でなでて、さらに伸ばしましょう。反対側もやります。



### 股関節を前後に開く…主に足の付け根の鼠径(そけい)部を伸ばします。この部分が硬いと、足が冷えたりむくんだりしやすくなります。

- ①椅子に左向きに腰かけ、右側(外側)のお尻が椅子からはみ出しています。上半身を前に倒し、右足を後ろにしっかり伸ばします。
- ②両手を前膝につき、上半身をゆっくり起こします。顔は正面向き。後ろ足の膝が曲がらない範囲でさらに上半身を起こしていきます。足の付け根が伸びています。反対側もやります。



### マニュアルと動画…腰痛解消ストレッチを一枚のマニュアルにまとめたものを、施術室優しい手店頭で差し上げています。

Youtube動画もあります。自由にご覧ください。

Youtube動画もあります。自由にご覧ください。



優しい手の個人レッスンも可能です。





**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

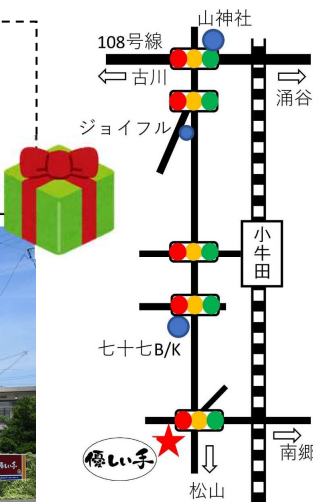
**足湯 330円(税込)**

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12月講座カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
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						
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	出張講座		土曜筋トレ ストレッチ
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			土曜筋トレ ストレッチ
18	19	20	21	22	23	24
日曜筋トレ		出張体操教室	出張体操教室 出張体操教室			土曜筋トレ ストレッチ
25	26	27	28	29	30	31
日曜筋トレ					16時まで 営業	休業 (1月3日まで)

空席：日曜筋トレ(日曜9:30～10:30)1名 土曜ストレッチ1名  
土曜筋トレ、水曜筋トレ、野ばらの会は満席。

年末年始休業  
12月31日(土)～1月3日(火)  
12月30日は16時まで営業  
1月4日は9時より営業



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