



お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

2023 2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

100年ライフの まなぶ・はたらく・あそぶ

…大崎タイムスに連載中の紙上講座は、女性講師の団体「講師ギルドPowerfulWoman」の会員講師が交代で5回（週1回掲載）シリーズで担当し、すでに380回を超えました。毎年1月は代表の東順子が担当することになっていて、今年は「100年ライフの まなぶ・はたらく・あそぶ」というテーマで書いています。2月4日に4回目が掲載されました。日本人の寿命が延びているということや「100年」「100歳」という言葉で表現しているのかもしれませんが、筆者が講師依頼をいただく先でも、「100歳体操」「100歳元気プロジェクト」など、地域や団体ごとに熱心に取り組んでいます。そのせいか、紙上講座についても反応が良いようで、「読んでいます」「切り抜いて保存しています」という嬉しい言葉をいただきます。講演・講座としても、「100年ライフの まなぶ・はたらく・あそぶ」というタイトルで、すでに何件かご依頼をいただいています。

今月の特集は、100年ライフ＝長生きへの「備え」について書きました。実際の講座でもこんなお話をまじえて身体づくりについてお伝えしています。

ご興味のある方はお気軽にお問合せください。

もうしばらくは寒い日が続くでしょうが、春はもうすぐそこまで来ています。

今月もよろしくお祈りします。



2023年2月

施術室優しい手
代表 東 順子
セラピスト 男澤 静江

足ゆびの「しもやけ」…足ゆびの先が赤くなり、痛痒いのは「しもやけ」かもしれません。昨年まではならなかったのに…という人もいます。足湯と足マッサージが効果的です。ご相談ください。

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。



肩こりの問題

この時期は首こり肩こりでお困りの方が多いです。寒いのでどうしても首をすくめ背中を丸めた姿勢になりやすいです。おそらくは本能的にお腹（内臓）を守るためにそうなるのでしょう。寒さはストレスです。ストレスが続くと疲れますし、筋肉の緊張が「コリ」になります。

まずは動かしてみよう

肩こりの人は、ほぼ例外なく肩甲骨周りがガチガチに固まっています。それが首にも後頭部にも広がって頭皮までこっていることもあります。今の姿勢のままでもいいですから、肩を軽く上下します。次に、肩を前から後ろへゆっくり回します。それに肘もつけて、肘を前から後ろへ回し、だんだん大きく回します。大丈夫そうなら回す位置をだんだん挙げて肩の位置で大きく回します。肩回りが少し暖かくなったら、血流が回復している証拠です。

ストレッチのマニュアルと動画があります。

東順子の講座に関するホームページ「東順子からだ研究所」の中の「からだの教室」に肩こり解消ストレッチのマニュアルと動画を掲載しておきました。どうぞ自由にご覧ください。マニュアルは印刷もできます。肩コリを放置しないでくださいね

「東順子からだ研究所」【検索】
<https://www.bodylabo.org>
⇒「からだの教室」



健康サークル 野ばらの会

毎月 第2・4水曜日 13:30~15:00

2月8日（水）体幹を鍛える

2月22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

講師 東 順子

和室でおこなう静かな筋トレ・ストレッチ。体を動かすに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

2023 2月

長	生	き	人	生
へ	の	備	え	

100年ライフの身体づくり…東順子の講座は、このところ「100年ライフ」という言葉をタイトルの頭にのせていることが多いです。これについて、もしかすると「頑張って長生きしましょう!」「100年生きられる身体をつくりましょう」という趣旨の講座と思われるかもしれませんが、決してそういうことではないので、講座の初めに、必ず説明します。自分が希望するかどうかは別として、長生きしてしまいそうだから、それに備えて長生きに負けない身体を作っておきましょう、という意味なのです。筆者は、「長く生きればいいってもんじゃない」と思っています。

2人にひとり100歳…2022年、平均寿命は女性が87.57歳、男性が81.47歳ですが、これはゼロ歳児の平均余命の話で、すでに60歳ぐらいまで生きた人は、おおむね2人にひとり100歳ぐらいまで生きるでしょうと言われています。

高齢者の比率が上がっていることもありますが、現在、100歳以上の人口が急激に伸びています。

2012年には約5万人でしたが、10年後の2022年には9万人でした。2020年にはコロナ禍にもかかわらず約1万人増えました。

100歳人口の男女比は男性1万人に対し女性8万人です。そしてここからはあまり良いお知らせではありませんが、女性の方が要介護になる確率が高く、95歳以上で男性69%に対し女性86%です。

つまり、どういうことかということ、介護されながら長生きしている女性がとても多いということです。このお話をしますと、講座の受講生の皆さんは（ほとんど女性）うんざりした顔になります。

そうですね。人のお世話になりながら長生きするのは「私だけはイヤ!」という女性がほとんどです。中には、「私はそんなに長生きしないから」という方もいますが、そういう問題ではないようです。筆者が出会った90歳以上の方々、ほぼ全員「こんなに長く生きると思わなかった。長生きは楽じゃない」とおっしゃいます。

このへんで覚悟を決めましょう…自分の希望にかかわらず、どうやら私たちの人生は予想以上に長い、らしいのです。人生が長いということ的前提に、身体のこと、お金のこと、仕事のこと、趣味のこと、などなど、計画を練り直す必要があるかもしれません。「老後は2000万円ぐらい足りなくなりそうですよ」と、政府までが人ごとのように言っていますが、それだって、2000万円が本当に足りるかどうか。生きれば生きるほどお金はかかります。しかも医療や介護が必要となればなおさらです。高齢者の医療費負担が増えましたよね。

そういうことにイライラするよりは、とりあえず医療費介護費などにお金が流れないようにする方法があります。身体づくりです。

長生きを災害にしないように…台風も地震も津波も寒さも暑さも、それだけなら自然現象です。その出来事で人間に被害があったときに「災害」と呼ばれるのです。沖縄に超大型の台風が直撃しても、あちらの建物は頑丈ですから、そう簡単に災害にはなりません。北海道で零下20度になっても、あらゆるインフラが寒冷地仕様ですから、災害にはなりません。でももし停電になったら、災害です。人為的な災害です。

東日本大震災でも、備えの行き届いたお宅では（その家に関しては）災害ではありませんでした。

加齢は自然現象です。人間が人間としてあるべき姿で身体を動かし、必要な栄養を摂り、望ましい人間関係の中で生きるなら、長生きは決して災害ではないはず。

加齢をあたかも「誰にでも降りかかる災害」のように考えるのはやめましょう。体のこと、心のことをよく勉強し、社会との関係を保ちながら生きるとは、長生きを災害にしないための「備え」です。

運動は万能薬…近年、健康維持に対する運動の効果が注目されています。実際に「運動は万能薬」と断言する専門家がたくさんいます。例えば「関節痛・腰痛の改善、骨密度の増加、動脈硬化の改善、高血圧、糖尿病、心臓・肺・腎臓の病気の改善、脳卒中やアルツハイマー型認知症の予防、『がん』の予防効果があります。また、うつや不安が軽くなるなど心理的な効果もあります」というように、

食事や、運動以外の生活習慣も大切ですので、やみくもに運動さえしていればいいというものでもないでしょうが、筆者も運動は「長生きへの備え」として最も大切な要素だと思います。なぜなら、現代人の「不幸な長生き」「災害級の長生き」は主に運動不足から来ていると思うからです。

自分で作った身体…あるとき、お店のお客様がおっしゃいました。「センセ、お尻小さいよね」私「あ、ありがとうございます」

お客様「牛もね、子どもを産んだ牛と産んでいない牛は見てわかるんだってね」

つまり、私は子どもを産んでいないので、お尻が小さいのだろうと思ったのでしょうか。内心、牛と一緒にされたことにひっかりを感じたものの、お客様でもあり、ハイハイと言っておきました。でも、後でじっくり考えて、あの時なぜ反論しなかったのだろうと後悔しました。

牛と人間は違います。牛は筋トレをしません。牛は与えられた環境でそのままに生きていますが、人間は自ら環境を作り、脳を使って体を動かし、自分で自分の身体を作る動物です。私のお尻は、なりゆきのお尻ではありません。筋トレで作ったお尻です。そんなふうに言えばよかったです。

100年ライフの まなぶ・はたらく・あそぶ…このタイトルで講座をお勧めすると、だいたい「あ、いいですね～お願いします」と講座のご依頼をいただきます。高齢者対象とは限らず、現役世代の、40～50代の皆様にも興味深いテーマのようです。お問合せください。

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。

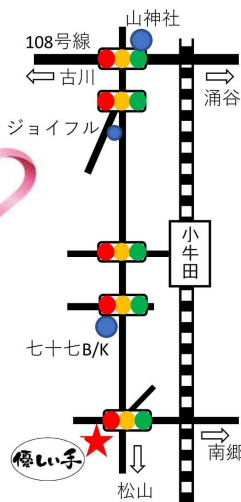
優しい手のセラピーメニュー

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。

2023年2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
			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
5	6	7	8	9	10	11
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
12	13	14	15	16	17	18
日曜筋トレ		出張体操教室	出張体操教室			土曜筋トレ ストレッチ
19	20	21	22	23	24	25
日曜筋トレ	PW講師資料 発送会	出張講座	出張講座 野ばらの会 出張体操教室			土曜筋トレ ストレッチ
26	27	28				
日曜筋トレ						

空席：土曜ストレッチ1名
土曜筋トレ、日曜筋トレ、水曜筋トレ、野ばらの会は満席。
(空き状況は変わりますのでお問合せください)

土曜・日曜筋トレ 60分 月4回 2,000円/月
水曜筋トレ 60分 月3回 1,500円/月
(2月は2回 1,000円)
土曜ストレッチ 90分 月4回 3,000円/月



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

