



お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

3²⁰²³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

「スペース」お貸しします。…東順子が離婚を期に小牛田の実家に帰ってきて、ちょうど20年になります。生まれたのは（現）登米市で、中学までいましたから、小牛田は見ず知らずの土地でした。

その頃すでに「私は健康法の指導者になる」と思っていましたし、根拠はないけれど自信はありました。自信はあっても現実には厳しく、まず最初にぶつかったのが「場所」の問題でした。教える場所、施術する場所、自分の仕事場ということです。初めからテナントを借りるのはリスクが大きすぎます。公共機関は営利事業には貸してもらえません（現在は少し緩和されました）。その頃切実に思いました。「どこかお店の一部を貸してくれないかな〜」私の仕事は畳1枚くらいのスペースがあれば、施術ができるし個人レッスンができます。

結局大崎市の市民活動サポートセンターの小さなブースからスタート。人のつながりがどんどん増えて、このお店をつくりました。人脈ゼロから、すっかり「地元のおばさん」になっています。

今は開店時からのスタッフである男澤さんとふたりで営業していますが、幸いスペースはたくさんあります。何かやりたいけど場所がないために踏み出せない方がいらしたら、相談してください。

セラピストの方、講師の方、静かに仕事をする場所が欲しい方などでしょうか。仕事の内容によってはお受けできないこともあると思いますが、できる限りお力になりたいと思います。気軽にお声がけください。

年度変わりめで忙しい時期、疲れたら早めに優しい手に来てみてくださいね。



2023年3月

施術室優しい手
代表 東 順子
セラピスト 男澤 静江

優しい手は3月から木曜定休です

開業以来「年末年始以外年中無休」で営業してきましたが、3月からは「木曜定休」とします。年末年始はこれまで通り12月31日～1月3日がお休みです。よろしくお願ひいたします。

新しい講座案内ができました

東順子の、公共機関・各団体向け出張講座の案内チラシが新しくなりました。毎年2月と7月に女性講師の団体「講師ギルド パワフルウーマン」のチラシセットとして宮城県内の約1,000の団体向けに発送しています。東順子のものは、優しい手で差し上げています。セットは残りわずかです。欲しい方はお知らせください。



こちらからも見られます。

「東順子からだ研究所」

<https://www.bodylabo.org>



健康サークル 野ばらの会

毎月 第2・4水曜日 13:30~15:00

3月8日（水）アイソメトリックトレーニング

3月22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

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。



花粉症にワセリン…鼻の穴にワセリンを塗ると花粉をくっつけて侵入を防ぐ効果があるそうです。優しい手のおこめクリームも良いらしいです（筆者は花粉症ではないので確認していませんが）。

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。



施術と個人レッスン 随時

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。

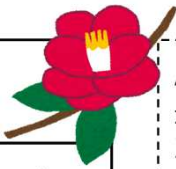
費用 通常の施術料+15分1,100円（税込）

しっかりレッスンしたい人は60分程度。やり方を覚えて自宅でやりたい人は15分で可能です。

好評

2023 3月

B	面	を	
鍛	え	よ	う



A面とB面

…レコードの裏表のことです。30年近く前、筆者がジム通いをして身体づくりをしていた頃、インストラクターがしばしば言っていました。「B面を鍛えましょう」と。B面とは身体の後ろ側の筋肉のことです。もちろんA面もB面もバランスよく鍛えるのが基本ですが、多くの人が自分の目に見える表側に意識が行きます。つまり、お腹をひっこめて、腹直筋を6つに割りたいとか、大胸筋をモリモリにしたいとか、上腕二頭筋をポパイのようにしたいとかです。

でも筋トレというのは前も後も、上半身も下半身も、右も左もバランスよく鍛えることが大事ということを書いていたので。

人体は両面でできています

…この世のありとあらゆるものは、相反する性質のものがお互いにバランスを取り合いながら成立しています。プラスとマイナス、陰と陽、表と裏、ある方向の力が働くと、必ずそれを打ち消す力が働きます。私たちの体も全くその通りで、さまざまな相反する要素が上手にバランスしている状態を「健康」といいます。

筋肉も、前後左右、お互いに縮んだり伸びたりしてバランスをとりながら、動作や姿勢をコントロールしています。このバランスが崩れると、姿勢が崩れ、動きがヘンになり、体型が崩れ、あちこち痛みが出てきたりします。

筋トレ教室に通っていると体が楽になるのは、偏った使い方のために硬くなった筋肉をやわらげ、使わないために弱くなった筋肉を強化しながら徐々にバランスを整えていくからだと思います。

ひとそれぞれ歪みの特徴がありますが、全体的に多いのはやはり前側に丸くなる傾向です。

丸まった姿勢

…私たちの体は、前にも後にも曲がりやすい。子どもは、小学校低学年ぐらいまでなら、腹ばいになって、足と頭をくっつけることができます。でもいつの頃からか後ろ反りの姿勢が難しくなり、前かがみの姿勢になります。

頭が前に出て（うつむいて）首の後ろが伸び、背中が丸くなり、肩関節が前側に巻いてきます。つまり猫背です。さらに腰椎が逆カーブになり、骨盤も後傾（後ろに倒れた状態）になります。すると膝をまっすぐに立てることが難しくなり、いつもかがんだ姿勢になります。

つまり、老人の姿勢ということですが、必ずしも年齢が多くなればそうなるというものでもありません。若くてもかなり前傾の人も多いです。



姿勢をキープするにはB面

…良い姿勢とはどんな姿勢か、これは大人ならほとんどの人がすでに知っています。講座で、「これから姿勢の話をします」と言っただけで、受講生全員の姿勢が瞬時に良くなります（それまでテーブルに寄りかかっていた人も）。

でもしばらくするとまた姿勢は崩れます。なぜでしょう。良い姿勢は疲れるからです。なぜ疲れるのでしょうか。姿勢をキープする筋肉が弱いからです。

姿勢を保つのに大きな役割をしているのは腹筋ですが、やはり前傾しやすい身体を立て直すには後ろ側の筋肉がどうしても必要です。

具体的なパーツでいいますと、首の後ろの筋肉、背骨の両脇の縦長の筋肉、お尻の筋肉、太ももの後ろの筋肉、ふくらはぎの筋肉です。

簡単にわかるのは「壁立ち」です。壁を背にして立ってみましょう。まずかかとを壁につけ、後頭部を壁につけます（この時点でツライ人もいます）。

そして、2つの肩甲骨、お尻、ふくらはぎ、この5か所が壁についた状態が、正しい姿勢です。一番多いのが、ふくらはぎがつかない人です。これは、膝が前に出ている人で、ふとももの前側の筋肉を締めてみましょう。いずれにしても、初めてやるとけっこうキツイと感じるかもしれません。一日3分間、この壁立ちエクササイズ（ただ立っているだけ）でかなりB面が鍛えられます。お試しください。



ストレッチも大切

…筋肉は、負荷をかけるだけではなく、ゆるめたり、伸ばしたり、ひねったり、ゆらしたり、いろいろな方法で活性化することが必要です。ストレッチのマニュアルは優しい手でも差し上げていますし、「東順子からだ研究所」というホームページからダウンロードすることもできます。youtube動画もあります。

検索「東順子からだ研究所」⇒「からだの教室」スマホで見るとQRコードでどうぞ。



日本人特有の「うつむき姿勢」

…欧米人と比べて、もともと日本人は猫背で骨盤後傾になりやすい骨格なのだそうですが、体操選手やダンサーのみなさんは欧米人に引けをとらない体型の人が増えてきました。私たちもある程度のエクササイズで修正可能です。単に外見の問題だけでなく、肩コリ腰痛、膝関節の変形などの対策としても有効です。

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。

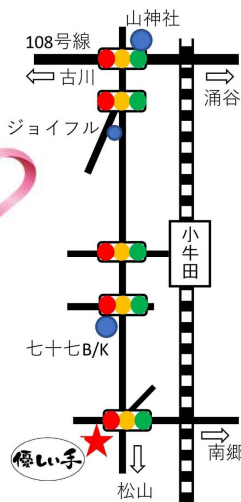
優しい手のセラピーメニュー

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。



3月から
施術室 **優しい手** は **木曜定休**

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 (定休日)		土曜筋トレ ストレッチ
12	13	14	15	16	17	18
日曜筋トレ		PW勉強会	出張体操教室	(定休日)		土曜筋トレ ストレッチ
19	20	21	22	23	24	25
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	(定休日)		土曜筋トレ ストレッチ
26	27	28	29	30	31	
日曜筋トレ		出張体操教室		(定休日)		

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

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