

お元気ですか？

施術室 優しい手 です。



2023 5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

スキンシップで健康に

…コロナ禍で、人と人の距離がひろがりました。「ソーシャルディスタンス」「三密」「グータッチ」「黙食」温泉では「黙浴」「外出自粛」などなど、2019年まではなかった言葉が次々つくられました。言葉は世相を映しますが、異常な年月でしたね。

でもその前から、「スキンシップが世の中から減っている」と警鐘を鳴らす専門家もいたのです。すでにSNSなどの普及で、人間関係が広く浅くという方向に進んできました。セクハラ・パワハラ対策として、職場でも学校でも極力「触れない」ようになり、医療現場でもそうです。家庭でも、母親が子供に触れない傾向になってきていました。

人は、生まれて最初に両親や周りの大人に抱っこされたりなでなでされたりすることで、自分の身体感覚を発達させます。例えば自分の手足がどうなっているのかは、触ってもらうことで学習するのです。それから温かな抱っこで命の安心を得、信頼関係を育てます。

スキンシップは、高齢の方にも、心や体を病んでいる方にも回復効果があります。

5月14日は母の日。お母さんがお元気な方は是非お母さんとスキンシップをしましょう。またはご自身が母であるなら、子どもとスキンシップをしましょう。お母さんもお子さんもうらっしゃらない人は、お友達に会いに行きましょう。直接触らなくても、やさしい言葉は心のスキンシップです。

2023年5月



施術室優しい手
代表 東 順子
セラピスト 男澤 静江

パステルアート教室…東松島市の高橋まえこ先生においでいただき、可愛い猫ちゃんの絵を完成させ、額に入れてお持ち帰りいただきます。

初めての方、絵心のない方、大歓迎です。

日程 5月21日(日) 13:00~15:00

詳しいチラシを差し上げます。

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。



マッサージ教室再開します

コロナ禍の3年間、相手と触れ合うマッサージの講座は自粛しておりましたが、このところ公共機関からの講座依頼も増えてきていますので、優しい手スタジオの自主開催講座も再開していきます。

ハンドマッサージ・セラピスト養成講座(2H)

自分と相手の手を揉めるようになります。家族や友だちにしてあげたり、ボランティア活動ができます。

5月14日(日) 13:00~15:00

5月17日(水) 13:30~15:30(申込終了)

5月31日(水) 13:30~15:30

6月4日(日) 13:00~15:00

6月23日(金) 10:00~12:00

6月26日(月) 10:00~12:00

ご都合の良い日程でお申込みください。

申込締切 各1週間前

定員 各6名(おひとりでも参加できます)

費用 5,500円(教材一式、消費税込み)

修了証を発行します。

復習用動画にアクセスすることができます。

上級コースもあります

傾聴セラピスト養成講座(2H)

インストラクター養成講座(4H)

受講ご希望の方はセラピスト養成講座を終了後、

個別に日程を決めて受講していただきます。

詳しいパンフレットを差し上げます。

お問合せ・お申込み 0229-32-5473(優しい手)

健康サークル 野ばらの会

毎月 第2・4水曜日 13:30~15:00

5月10日(水) 椅子を使った筋トレ

5月24日(水) 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

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

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 5月

皮	膚	は	
す	ご	い	

オンラインでは伝わらないこと

…コロナ禍は、いろいろ大変でしたが、私たちに多くのことを教えてくれました。「会うこと」の大切さ。

筆者自身、2020年の緊急事態宣言の時点でzoomを習得し、オンライン対応ができるようにしました。実際最近まで数えきれないほど使いまくり、勉強会を生配信したり、受講生を2か所の会場に分けてzoomでつないで講座を実施したこともあります。

いろいろやりましたが、やっぱりzoomは疲れる、というのが正直な感想です。なんといっても間に人間でない「システム」が入り込むことで、さまざまな不確定要素が発生します。ネット環境の問題や、器材の不具合など、いつ何が起きるかわからない不安感がつきまとうのです。

それに比べて、やっぱり「ナマ」の講座はやりやすいし、人がひとつところに集まることの楽しさ嬉しさは格別です。これは、何なんだろうと考えたとき、気づいたのは、「皮膚感覚」ということです。

人は、目で視る映像と、耳で聴く音声だけでコミュニケーションしているのではないようです。ネット社会だからこそ、皮膚感覚を大切にしたいと思い、今回は少し皮膚についてお勉強してみました。

人体最大の臓器

…全身を覆う皮膚は、成人の平均で面積が約1.6㎡（畳1畳分くらい）、重さは体重の約1/6ですから、60kgの人で10kgくらいです。皮膚は何層にもなっていて、たくさんの機能があります。

私たちが「肌」といっている、表面の角質層は、柔らかな「鎧（よろい）」です。代謝によって下から押し上げられ、死んでしまった細胞が十数層も重なってそれでもわずか0.02ミリほどの厚みです。でもこれがないと、私たちの体液はダダ洩れですし、外敵に侵略されっぱなしになるでしょう。外敵とは、細菌、ウイルス、紫外線、こすったりぶつかったりの物理的な刺激その他もろもろです。

「肌荒れ」「湿疹」「乾燥肌」などの皮膚トラブルは、何らかの原因で角質層が機能不全になっている状態と言えるでしょう。

皮膚の仕事①バリア

…外界からの異物や紫外線を防ぐとともに、皮膚表面の皮脂膜によって弱酸性に保たれているので、細菌、真菌の侵入を防ぎます。また、皮下脂肪はクッションの役割も果たし、エネルギーの貯蔵庫でもあります。

皮膚の仕事②体温調節

…体温は脳の中樞がコントロールしていて、血管や筋肉、そして皮膚の汗腺を調節していつも37度前後に保っています。皮膚は完全防水なのに、必要に応じて汗を出すことはできるのです。汗が出ないと熱中症で死んでしまいます。

皮膚の仕事③センサー…皮膚が担当している感覚は、一般的には、温度の感覚、痛み、かゆみの感覚、触覚などといわれます。けれども専門家の研究によれば、いわゆる「皮膚感覚」は、もっと複雑で奥が深いものらしいです。

「肌が合う・合わない」「空気感」「雰囲気」「快・不快」「（衣服などの）風合い」「居心地」これらは、ほぼ皮膚感覚とっていいと思います。音楽も、音響の良いコンサートホールで生演奏を聴いたとき、「皮膚が音を聴いている」と実感します。「皮膚は五感の根源」で、生物としてのスタート時点で皮膚はすべての感覚機能を持っていたともいわれます。それが、進化とともに、視覚・聴覚・嗅覚・味覚などの機能が分化したのです。

私たちの脳は、お母さんやお父さんがちゃんと抱っこしたりなでなでしてくれたおかげで順調に発達したのです。触ったり声をかけたりするスキンシップによって成長ホルモンが分泌され、私たちは育つことができたのです。触覚は、心と体にとってとても大切な感覚です。

皮膚の仕事④分泌

…体温調節としての汗だけでなく、体内の老廃物を汗として排泄したり、いわゆるフェロモンといわれるホルモン物質も分泌します。

皮膚の仕事⑤産生

…コレステロールやビタミンD3を作ります。ビタミンDは骨を丈夫にするとともに、腸からのカルシウムの吸収効率を上げます。ビタミンD3を作るためには日光が必要ですが、どの程度の時間日光浴をすればよいのかについては諸説あり、季節や天候、地域によっても違います。1日10分程度とする研究者が多いようです。ただし、紫外線の浴びすぎは皮膚の老化を早めます。

皮膚の仕事⑥免疫

…各種サイトカインを分泌します。サイトカインとは、細胞から分泌されるタンパク質で、情報伝達物質です。人体にとって有害な異物を発見すると、警報を発し、各種の免疫作用を発動させます。アラート機能といってもいいようです。

皮膚の仕事⑦吸収

…低分子の物質を吸収することができます。外用薬の吸収もこの機能を使っています。ただし、分子の大きさによっては吸収できません。ちなみに、女性の大好きな**コラーゲン**は**食べても塗っても吸収されません**。「コラーゲン入り」の化粧品でお肌がすべすべになるのは、吸収したからではなく、他の成分の保湿効果によるものだそうです。

会って、集まって、生の声で語り合いましょう

…みんな忙しい世の中で、おうちに居てもたくさんの情報が得られます。でも、私たちが生きていくうえで大切なのは、生きている人間同士がお互いの体温を感じながらおこなう「生の」コミュニケーションだと思います。



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

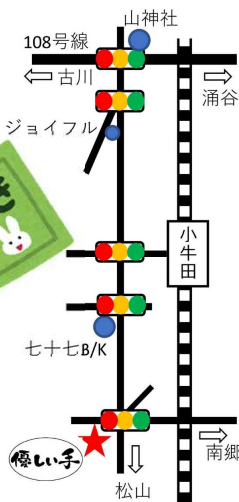
足湯 330円(税込)

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 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5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	5	6
				(定休日)		土曜筋トレ ストレッチ
7	8	9	10	11	12	13
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 (定休日)		土曜筋トレ ストレッチ
14	15	16	17	18	19	20
日曜筋トレ ハンド講座			出張体操教室 出張講座	(定休日)		土曜筋トレ ストレッチ
21	22	23	24	25	26	27
日曜筋トレ パステル講座		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	(定休日)		土曜筋トレ ストレッチ
28	29	30	31	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		
日曜筋トレ	PW勉強会		水曜筋トレ ハンド講座			

空席：土曜ストレッチ1名(1回のみ受講可能 1,000円)
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)



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