



# お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

# 2023 8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

**今日できることも明日やる**…梅雨が明けました。暑い夏が来ます。暑いと、じっとしているだけで疲れます。クーラーのきいた部屋でデスクワークをしていると、肩こり腰痛、膝痛、頭痛・・・いろいろなところが痛くなります。胃腸の具合もいまひとつで、食欲がなかったり、そのわりには太ってきたり、むくんだり、「疲れがたまってきてるなあ〜」という感じがするかもしれません。

実際、この時期はぎっくり腰をやってしまう人が多いです。

運動不足で身体が硬くなっているということもあり、優しい手では、とにかくほぐして血行を促進し、緊張した筋肉をゆるめることで楽になっていただくのです。そして、お帰り際には必ず「今日は早く寝てくださいね。寝るのが一番ですよ」とお声がけします。

いろいろ体にいいことをやっても、しっかり寝ないことには十分な効果が出せません。

今回は睡眠の大切さを特集します。でも、暑くて寝苦しくて、寝付けない、眠りが浅い、というお悩みの方も多いと思います。とりあえずマッサージをした日は眠れると思いますし、

「今日できることも明日やる」ぐらいの覚悟を決めて、今夜は9時ぐらいに寝てみてください。

2023年8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。



## こころのストレッチ ゆる文字・ゆる言葉で遊ぼう 90分

**新企画**

普通の筆ペンとコピー用紙で楽しく遊んで、こころがスッキリ。お勉強ではありません。東順子と遊びの時間です。

8月11日（金・祝）10：00～11：30

8月14日（月）10：00～11：30

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 1,000円（教材込）

市販の筆ペンをお持ちください。

お手本や紙はこちらでご用意します。

水分補給用のお飲み物をお持ちください。

（好きなお菓子を持ってきてもいいですよ）

お問合せ・お申込み 0229-32-5473（優しい手）  
詳しいパンフがあります。



パンフ

## からだのストレッチ～土曜13:30～15:00

毎週土曜日にやっているストレッチ教室に若干空きがありますので、ゲスト参加しませんか？

継続しなくても、1回だけの参加も歓迎です。

会費 1回 1,000円

講師 東 順子

からだにやさしいストレッチです。体が硬い人、体のどこかが痛い人、動かしにくい人もどうぞ。

ご予約ください 0229-32-5473

## 健康サークル 野ばらの会 会員募集中

毎月 第2・4水曜日 13：30～15：00

8月9日（水）体幹を鍛える

8月23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。体を動かし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  
8月

早	寝	早	起	き
朝	ご	は	ん	

## 日本の子どもたちの睡眠不足は危険な状態

…最近、発達障害と思われる子供が異常に増えているということを知り、とても気になっていたところ、「発達障害と間違われる子供たち」（成田奈緒子／著）という本を読み、睡眠の大切さを改めて痛感しました。成田さんは仙台出身の医学博士で、子育て支援の専門家です。

子どもの育ちに最も必要なのは「寝ること」であり、足りないと、脳の、根源的な「いのち」の部分、動物としての脳が育たないのだそうです。そして、それは子どもだけでなく、おとなも老人も、睡眠不足によってさまざまな病気を引き起こします。

今回は成田さんが、その数多い著書の中で繰り返し強く提唱する「早寝・早起・朝ごはん」について、筆者なりにまとめてみたいと思います。

## 大人も「7時間」を死守しよう

…人間に必要な睡眠時間は、生後1週目:16時間、5歳:11時間、9歳:10時間、17歳:8時間15分。成人でも7~8時間。成人の最も死亡率の低い睡眠時間が6.5~7.4時間で、それより短くても長くても死亡率が上がるそうです。つまり、4時間とか3時間でOKという「ショートスリーパー」は睡眠の構造上、ありえないということです。



## 睡眠の構造

…睡眠にはリズムがあります「レム睡眠」「ノンレム睡眠」。ノンレム睡眠は脳を休めている熟睡の時間、レム睡眠は脳が活動して夢を見ている状態です。眠りに入って間もなくのノンレム睡眠時には成長ホルモンが大量に分泌され、骨を作ったり細胞を再生します。1時間半ほどで眠りが浅くなり一旦レム睡眠になりますが、短時間でふたたびノンレム睡眠になります。これを繰り返して、睡眠の後半になるとレム睡眠が長くなります。レム睡眠時、脳の中では記憶の整理が行われています。仕事で身につけた技術、人に聞いた話、本やメディアで得た知識などを整理整頓し、いつでも引き出せるようにファイルにしまって脳に保存します。レム睡眠を十分に繰り返してから目覚めれば、脳のデスクトップはきれいに整理整頓され、新しい知識を入れやすい状態になっています。

記憶の整理作業は一定時間寝てから始まるので、短い睡眠時間ではこの作業が終わりません。特に子どもは睡眠のリズムが未熟で、日々学ぶことが多いので、9~10時間は必要なのです。

十分に寝て、脳のデスクトップがきれいになった状態で勉強や仕事をするという「朝方生活」で成果が上がるのはこのような睡眠の構造にかなっているからです。

さらに十分な睡眠をとってれば、昼間眠くならないので、授業や仕事に集中できて、成績も上がり、仕事の業績も上がるということです。

「からだの脳」を育てる…人間の脳には育つ順番があります。まず初めに「からだの脳」です。これは脳の真ん中あたりにあって、人間が自然界で生きていくのに欠かせない機能を担っています。体を動かす、呼吸をする、姿勢を保つ、体温調節などです。ここがしっかり育っていないと、姿勢が保てなかったり、運動が苦手だったりします。体を動かせないと、危険が迫ったときに逃げられず、身の安全を守ることができません。体を動かすというのは、命を守るための基本的な働きです。

生体をコントロールする体内時計もここにあり、この時計に合わせて自律神経などの機能が働き、人間は寝たり起きたりします。昼間活動し夜は休むという「昼行性動物」としてのリズムが整うのです。

食欲もからだの脳の働きで、「お腹が空いたから食べなさい」と指示を出してくれます。必要な時に必要なだけ食べるという健康な食欲を作ることです。

快・不快の感情もこの脳の働きです。不快で危険な状況だと察知すると、危険を避けて逃げる、または武器を持って戦うなどの行動を起こせるのです。

この「からだの脳」は生きるのに一番大切な脳で、0歳から5歳の間に盛んに育ちます。「からだの脳」が育っていないと、次の「おりこうさん脳」も「こころの脳」も育ってくれません。

「おりこうさん脳」は言語・計算・記憶・蓄えた知識を使って考える・手指を動かすなどの機能です。1歳から18歳くらいまでの間に時間をかけて育ちます。もっとも育つのが6歳以降です。

「こころの脳」は想像力・判断力・感情をコントロールする・ひとを思いやって行動する・論理的思考力など人間らしい能力をつかさどります。

## 発達障害もどき

…つまり、上記の脳の発達のバランスがうまく行っていない、特に「からだの脳」の発達がうまくいっていないと、「発達障害」に勘違いされてしまうことが往々にしてあるのだそうです。

## 脳のつくいなおしが「生活改善」

…からだの脳を育てるのに最も重要なのが五感からの刺激です。五感とは、味覚・嗅覚・視覚・聴覚・触覚。

朝の光、料理を作る音、朝食の味覚・嗅覚・視覚、出かける前の親子のハグやタッチ。

でも、夜中にスマホやゲームなどから受ける刺激は、昼行性の動物である人間にとって、よい刺激とは言えません。

## 大人も全く同じです

…睡眠が不足すると、からだの脳が機能不全になり、自分の命を守る力が弱まります。自分が疲れているのか、いないのか、お腹が空いているのかいないのか、今置かれた状況が危険なのか安全なのかがわからなくなるのです。

実際、免疫力も下がりますので、病気に弱くなりますし、自信を失い、悲観的になり、うつ状態になります。

東順子は、「夜9時に寝ればすべてが解決する」と信じています。仕事のこと、お金のことも、人間関係のことも、すべてです。本当に、そうやって生きてきました。是非お試しください。

**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

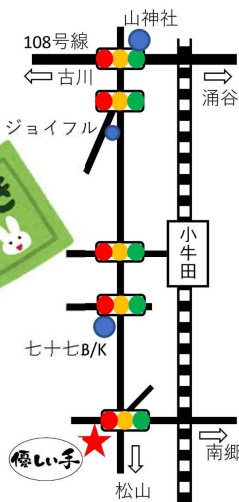
**足湯 330円(税込)**

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 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](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～継続も可 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8月講座カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		出張体操教室	水曜筋トレ	(定休日)		土曜筋トレ ストレッチ
6	7	8	9	10	11	12
日曜筋トレ	出張講座	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)	ゆる文字 ゆる言葉	土曜筋トレ ストレッチ
13	14	15	16	17	18	19
日曜筋トレ	ゆる文字 ゆる言葉			(定休日)		土曜筋トレ ストレッチ
20	21	22	23	24	25	26
日曜筋トレ	出張体操教室	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	(定休日)		土曜筋トレ ストレッチ
27	28	29	30	31		
日曜筋トレ		出張講座	PW勉強会	(定休日)		

空席:土曜ストレッチ1名（ゲスト参加1回1,000円）  
日曜筋トレ1名 野ばらの会2名  
土曜筋トレ、水曜筋トレは満席。  
(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