

お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

11 2023 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。

**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

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

からだのお手入れシリーズ始めます…

最近、あるお医者さんがおっしゃることがとても腑に落ちました。「食べ物で病気になることはあるが、病気を食べ物で治すことはできない」食べ物に気を付けるのは予防です。運動も、ストレス解消も、人によってはサプリメントや化粧品も、ある意味予防と言っていいでしょう。それらは、身体が病気の方に行かないために、心理的な部分も含めて「手入れ」をしていることだと思います。生活習慣といてもいいし、シンプルに「生き方」と言ってもいいです。

その生き方の結果はやがて外見として現れます。顔立ちや体質、骨格などは遺伝的な要素もありますが、人生の後半、おおむね50歳を過ぎると、「生き方」の比重が大きくなると思います。

100年ライフで、みんな長生きになると、実年齢と外見のありようは、意外に重要な要素になるのではないかと考えています。健康を土台にした外見の活力とか輝きが説得力を持つ、そんな時代になるのではないのでしょうか。

健康法も医学情報も日進月歩ですから、これが「正しい身体のお手入れです」と言い切ることはできません。でも、人体のメカニズムに照らして完全に間違っていることはわかりますので、「間違っただけのお手入れ」で無駄な努力をしないように、そんな情報を提供したいと思っています。

お役に立てれば幸いです。



2023年11月

施術室優しい手
代表 東 順子
セラピスト 男澤 静江

50歳からのからだリセット

東 順子のドライヘッドスパ講座 90分

頭皮の血流を促進し、頭～首～顔を一気にリセット。優しい手の人気メニュー「頭首」と「小顔」をセルフバージョンでお伝えします。

11月19日（日）13：30～15：00

11月20日（月）10：00～11：30

11月24日（金）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 4,950円（教材一式、消費税込み）

詳しいパンフレットを差し上げます。

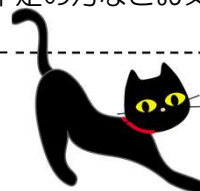
お問合せ・お申込み 0229-32-5473（優しい手）



土曜ストレッチにゲスト参加可能です。

毎週土曜日13：30～15：00優しい手スタジオのストレッチに空きがありますので、1回のみのご参加可能です。運動不足の方などお気軽に。

1回1,000円



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

11月8日（水）椅子を使った筋トレ

10月22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。体を動かすのが苦手な人や体力に自信がない人も可能です。



日曜筋トレに空きができました。

毎週日曜日9：30～10：30優しい手スタジオの筋トレ教室のメンバーがクラスがえをしましたので、空きができました。3名可能です。

会費は4回で2,000円です。お問合せください。

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。



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

外	見	重	視
髪	と	頭	皮

外見にしっかり現れる「身体のお手入れシリーズ」を連載します。正しいお手入れというよりは、間違っただお手入れで損をしないように、を目標にします。お金をかけてあれもこれもではなく、安全確実でお金がかからない方法だけをご紹介しますと思います。

女性の薄毛が増えている…薄毛に関しては、

男性と女性でメカニズムがだいぶ違いますが、近年若い女性でも薄毛のお悩みで医療機関を受診される方が多いようです。原因はさまざまで、主なものは①ホルモン②ストレス③洗いすぎ などが考えられます。喫煙も、ストレスと同じメカニズムで血流を阻害しますので、薄毛の原因になります。これらは男女に共通した問題点です（男性の場合は遺伝的要素も大きい）。

頭皮のトラブル…予防と治療をはっきり分けま

しょう。皮膚に限らず人体全般、病気にならないようにする「予防」の場合は、食べ物やサプリ、化粧品類を使うことは特に間違いではありません。お手入れは、予防です。でも、病気を食べ物・サプリ・化粧品類で治すことはできません。

皮膚で言えば、頭皮とそれ以外の皮膚は同じ構造ですから、同じ扱いです。例えば頭皮にフケ・かゆみがあれば、「安静」です。この場合の安静とは、シャンプーをしない、整髪料を使わない、こすらないなどです。洗うならお湯だけにしましょう。基本的にシャンプーもトリートメント剤も「刺激」だと思っておきましょう。



皮膚のバリア機能…皮膚は人体最大の臓器で

す。皮膚の仕事は外界から私たちを守るバリア機能。そのバリア機能の主役は、角質と皮脂です。角質は死んだ細胞ですが、「外」と「内」をしっかりと分けてくれる大切な器官です。その角質を守ってくれるのが皮脂です。適度な皮脂が角質に潤いをもたせ、常在菌の生息環境を作ります。常在菌はさまざまな汚れや老廃物を分解し、無害化しますので、本当は洗いすぎない方が健康な肌を保てるのだそうです。

角質と皮脂という、皮膚にとって大切なものをはぎ取ってしまうのが、シャンプーです。潔癖症の人はゴシゴシこすって、2度洗いまでするかもしれませんが。そうすると皮脂はすっかりなくなって、角質は乾燥し、バリア機能をなくしますので、感染し炎症を起こします。炎症を早く治すために細胞のターンオーバーを早めますので、フケがどんどん発生します。大切なものを奪われると、人体はさらに増産する性質があり、皮脂を大量に分泌するようになります。すると、多すぎる皮脂が毛穴を塞ぎ、抜け毛を多くします。髪がべとべとするのでさらに強力にシャンプーしたくなるという悪循環が起きます。

シャンプーは「お手入れ」ではないようです。

「週に1度はシャンプーを」!?…シャンプーという言葉と商品が登場するのは大正末年頃です。石けん由来の「髪洗粉」。このときのキャッチフレーズが「一週一度は疲れていても」でした。つまりそれまでは毎日朝シャンどころか週一度も髪なんて洗わなかったということです。

皮膚の専門医師も「湯シャン」をすすめて

います…東順子は、「湯シャン」のことはずいぶん前から聞いていましたが、しっかり勉強しなかったので、中途半端に実行して、結局シャンプー生活に戻りました。

今回、皮膚科の専門医師や、皮膚をきちんと勉強している美容師さんなどのご意見を総合して、やっぱり「湯シャン」はいいけど、いきなりは難しいことがわかりました。シャンプー剤やトリートメント剤を使っている人は、皮脂を奪われ続けていたために、多めに皮脂を分泌するようになっていて、洗わないとべとついたり、臭ったりするのだそうです。だからやっぱりシャンプーでサッパリしたくなる。

まずは「減シャン」…抜け毛・薄毛・乾燥を防

ぎ、フサフサ・ツヤツヤの髪を作るためには、やっぱり健康な頭皮が必要。さらに高価なシャンプーやトリートメントを買わなくて済むなら、特にリスクはありません。試してみる価値はありそうです。

- ①シャンプーの回数を減らす。毎日⇒1日おきなど。
- ②シャンプーの量を減らす。2度洗い⇒1度洗い。1度洗い⇒分量を泡立てネットで泡立てて使う。
- ③シャンプーをしない日はぬるめのお湯で丁寧に汚れを落とします。（熱すぎるお湯は皮脂を流しすぎます）

でも100%完璧を目指さない方がいいようです。例えば「シャンプーを使うのは週1回」でも十分な減シャン。髪と頭皮のお手入れとしては上出来です。

ドライヤーは髪を乾かすもの…濡れた髪

は切れやすいので早めに乾かします。でも、頭皮に熱風を当ててはいけません。多少の水分は体温で乾きます。ドライヤーの角度に注意ですね。

大切なのはツヤ…ベテラン美容師さんいわく

「肌も髪も大切なのはツヤです」若々しい髪とは、ツヤのある髪です。頭皮が健康になって、元気な髪が生え、それが育つまでにはしばらく時間がかかりますが、とりあえず「ツヤが足りないな～」と思ったら、トリートメント剤ではなく、乾かしてから上質のヘアオイルなどを塗りましょう。

動物の毛のヘアブラシで髪の表面をやさしくブラッシングするのもツヤ出しにはいいようです。この場合、頭皮のマッサージとは違いますので、頭皮まで届く必要はありません。

血流促進頭皮マッサージ…毛根に十分な栄

養を届けるために、やはりマッサージはどなたに聞いても良いお手入れです。そちらは東順子の専門分野ですので、ひさしぶりに「ドライヘッドスパ講座」を企画してみます。よろしかったらどうぞ。

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

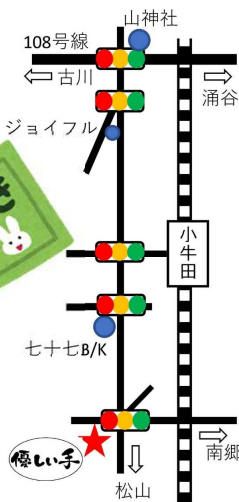
足湯 330円(税込)

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11月講座カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			水曜筋トレ PW説明会	(定休日)		土曜筋トレ ストレッチ
5	6	7	8	9	10	11
日曜筋トレ プロコース	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
12	13	14	15	16	17	18
日曜筋トレ	出張体操教室	出張講座 出張体操教室		(定休日)	出張講座	土曜筋トレ ストレッチ
19	20	21	22	23	24	25
日曜筋トレ ヘッドスパ講座	ヘッドスパ講座	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)	ヘッドスパ講座	土曜筋トレ ストレッチ
26	27	28	29	30		
日曜筋トレ		出張体操講座	PW/リレーセミナー 出張講座	(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3名
野ばらの会、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