



お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

12²⁰²³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。**

<https://yasashiite.online>

今年も一年、ありがとうございました。

からだのお手入れシリーズ一覧...

11月号からスタートした「外見重視 からだのお手入れシリーズ」12回シリーズでお送りします。

今回は「顔編①」次回からのリストを公開します。

「お元気ですか」は美里町の施術室優しい手と、東順子の講座で無料配布しています。公式ラインに登録いただきますと、自動的に画像でお送りします。（最終ページにQRコードがあります）お役に立てれば幸いです。

- 11月 髪と頭皮：抜け毛・薄毛、頭皮のトラブル
- 12月 顔①：シミ・シワ・タルミ・ムクミ
- 1月 顔②：目・耳・鼻・あご
- 2月 首・のど：首周りのタルミ・発声・滑舌
- 3月 手・爪・腕：手荒れ・爪切り・爪磨き
- 4月 背中・肩：猫背・巻き肩・姿勢
- 5月 おなか：お腹ひっこめ・くびれづくり
- 6月 お尻：ヒップアップ・引き締め
- 7月 膝：すたすた歩く・正座ができる
- 8月 足・脚：引き締まった太腿・ふくらはぎ
- 9月 フットケア：足の爪・角質・外反母趾等
- 12月 睡眠：最も大切な体のお手入れ

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



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。



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

「からだのお手入れシリーズ」1～4をカバーした内容です。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。

12月17日（日）13：30～15：00

12月18日（月）10：00～11：30

12月22日（金）10：00～11：30

1月21日（日）13：30～15：00

1月22日（月）10：00～11：30

1月26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

12月13日（水）ふくらはぎ～ふともも

12月27日（水）お尻

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。

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
顔	編	①	

外見重視の「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、間違っただけの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。

シミ・シワ・タルミ・ムクミ…ある程度の年齢になると、女性も男性も気になるのがこれらの問題です。なんとかなるのかならないのか、努力は実を結ぶのか、その辺が知りたいところですよ。

鏡を見る生活…この記事に目が留まって、どれどれと読んでいるかたは、外見を大切にしている人だと思います。「外見を気にするなんてバカバカしい」と、天衣無縫に生きている方は、それはそれでいいと思います。でも、やっぱり気になる方は、まず鏡をきちんと見ましょう。いつもの生活空間に、全身が映る鏡があること。なぜかという、身体もそうなのですが、心もそして外見も、「毎日気づき、そして整える」ことが最も大切だからです。

シミ…遺伝的な「そばかす」、傷あと・湿疹あと・ニキビあとなどの「炎症後色素沈着」、ホルモンが影響する「肝斑」、加齢によってできる「老人性色素班」などがありますが、全てに共通するのが、日焼けで悪化するということです。日光浴はビタミンDの生成など健康のために必要ですが、夏で7分間、冬で90分程度と言われます。日焼けするまでやってはいけません。まずは毎日の日焼け防止をきちんとやりましょう。日焼け止めクリームは、あまり強いものではなく、SPF30、PA3+ ぐらいの、子どもにも使える程度のものがいいようです。ただし夏場は汗で流れますので、塗りなおしが必要です。日焼けが元に戻るのは子どものうちだけです。大人になったら日焼けは肌の致命傷です。すっぴんで庭仕事はやめましょう。

小ジワは乾燥…今までと同じお手入れをしても、年齢や体調などで、急に小じわが気になることがあります。お手入れしても肌が突っ張る感じがしたら危険信号です。そのまま寝てしまったら肌はどんどん老化します。また、目の周りの皮膚は薄いので、こすると小ジワの原因になります。強すぎるマッサージもシワとタルミのもとです。

大ジワは表情と寝ぐせ…肌が乾燥して硬くなっているところに、表情筋を大きく動かすと、紙に折れシワがつくように、元に戻らない深いシワになります。さらに、自分では気づきにくいのですが、寝るときに顔をしかめているひとが少なくありません。目が疲れているのかもしれませんが、単なるクセだと思います。寝る前にしっかり保湿をして、笑顔で眠りにつきましょ、**「心の健康」にも気を配りましょ。**（筆者はマッサージ屋さんですので、お客様の寝顔をいつも見えています）

タルミ…単に加齢だけがタルミの原因ではありません。タルミの原因は次のようなものです。

①**日焼け**：紫外線UVAは真皮部分のコラーゲン、エラスチンを破壊します。破壊するだけなら新陳代謝で再生しますが、細胞毒性があり、再生するための細胞まで破壊してしまいますから、回復不能です。

②**タバコ・ストレス**：活性酸素が血管や細胞を攻撃します。血管が収縮して血流が遮断されますので、細胞が老化し、再生できません。

③**間違った表情筋マッサージ・表情筋トレーニング**：表情筋の中で鍛えられるのは、咬筋（奥歯で噛む筋肉）だけです。片方の歯だけで噛んでいると顔の左右が違ってくるのはそのためです。マッサージは、リンパを流すのが目的ですので、あくまで優しく、必ずクリームかオイルを使います。

④**体重の増減**：短期間に太り、そしてまた短期間に痩せる、ということを繰り返すと、確実にタルミます。減量をするなら遅くても40代ぐらいまでにしてください。しかもできるだけ時間をかけて、ゆっくり減量しましょう。

タルミ対策

では、今日から何に気をつければいいかということ、もちろん日焼け止め、禁煙、運動（ストレスを確実に解消する方法は運動です）、穏やかな表情で暮らす、歯が悪くて片噛みをしているようでしたら、歯医者さんで歯を直し、両噛みにします。無理なダイエットはやめましょう。運動をして筋肉を鍛えれば、体重を減らさなくても締まった体型になります。

できてしまったタルミとはおつきあいするしかありません。いつもニコニコ笑顔でいると、多少たるんでいても可愛く見えます。

ムクミ…お薬の影響でむくむ場合もありますので、そちらはやむを得ない場合もありますし、お医者さんと相談してください。そうではないのに顔がむくむのは、姿勢の問題が考えられます。いつも下向きで、猫背な姿勢を続けていると、首周りのリンパの流れが悪くなり、まず顎の下からむくんでいきます。首から上の流れが悪くなるわけですから、目にも耳にもよくないし、もちろん気分もすっきりしません。

朝起きてむくみが気になるときは、顔や首まわりを蒸しタオルで温めてみるのもいいかもしれません。マッサージは、リンパの流れに沿って、オイルなどを使って優しく流します。**東順子のドライヘッドスパ講座**でも具体的な方法をお伝えしています。お困りの方はご参加ください。

20歳の顔には戻りません…あたりまえですが、これはとても大事なことです。まずは最初にそのことを深く心に刻みましょ。想像してみてください。60年も70年も80年も人生を歩んで、さまざまな試練を乗り越え、たくさんの知恵を身につけたあなたの肩の上に、20歳のぷりぷりの顔が乗ったたら、むしろ気持ち悪くありませんか？

どうか、愛情をもって鏡と向き合ってください。そして、今日まで歩んできた人生を肯定し、受け入れましょ。そのうえで、「もっとイケてる私」になりましょ。**お化粧をしてきれいになると、身体全体の機能がアップすることがわかっています。**

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。

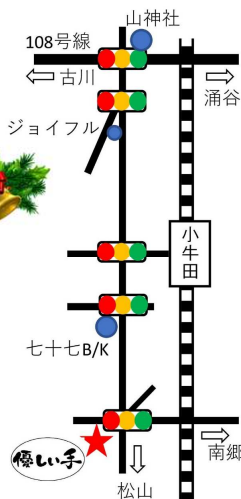
優しい手のセラピーメニュー

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12月講座カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
年末年始休業 12月31日（日）～1月4日（木）					出張講座	土曜筋トレ ストレッチ
3	4	5	6	7	8	9
日曜筋トレ プロコース	出張講座	出張体操教室 出張講座	水曜筋トレ 出張体操教室 出張講座	(定休日)		土曜筋トレ ストレッチ
10	11	12	13	14	15	16
出張講座	出張講座	出張講座 PW勉強会	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)	出張講座	土曜筋トレ ストレッチ
17	18	19	20	21	22	23
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	出張体操教室 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
24	25	26	27	28	29	30
日曜筋トレ		出張体操講座	水曜筋トレ 野ばらの会	(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