



お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

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。

4 2024 月号

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。**

公式サイト <https://yasashiite.online>

「東順子からだ研究所」<https://bodylabo.org>

「防災アップデート研究会」<https://bosai-update.jimdofree.com/>

**案内チラシ
あります**

手を大切に

私たちの身体は、どこをとっても信じられないくらい優れていて、全て大切ですが、やはり人間が人間であるために欠くことのできない器官が手だと思います。かつて手は前足でした。それがあるときに後ろ足2本で立ち上がり、前足がフリーになりました。すると前足だった手は、道具を持ち、火を作り、ものごとを創造し始めます。人を愛することにも、人を殺すことにも使います。「手」は、人間の行為や方法など広く深い意味を持ちます。

女性が男性の身体のどこを見ているかということ、手の指だそうです。これも何か、意味があるかもしれません。「握手」も、単なる儀礼以上の心をつなぐ効果があります。

ハンドマッサージの講座が、どうしてこんなに喜ばれるんだろう、と思うこともあります。

今回の「からだのお手入れシリーズ」は、手・爪・腕にスポットを当てます。筋トレやマッサージの部分は、優しい手の筋トレ教室、ストレッチ教室で実際にやってみることができます。土曜ストレッチと日曜筋トレはゲスト参加が可能ですので、よろしかったらどうぞおいでください。

2024年4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。1回500円でゲスト参加可能。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。



優しい手サンデーセミナー

今すぐ！備える防災講座シリーズ 各90分
～13年前と今、そして未来～

4月7日(日)10:45～12:15

たかのひろみ「おうちの防災、～DIY編」

地震にも水害にも絶対に必要な「家具の固定」の具体的な方法。車避難や安全な車中泊のための装備。被災後の住まいの復旧、DIYでできること。

4月14日(日)10:45～12:15

佐伯真理「おうちの防災～整理収納編」

整理収納、終活、高齢者問題のエキスパートが教える「防災備蓄の整理収納」「高齢家族の防災」「生き方としての整理収納」

4月21日(日)10:45～12:15

さいとうゆみえ「お金の防災～キャッシュ編」

災害時こそ先立つものはお金。福島県浜通りで、大地震、津波、原発事故、水害など度重なる災害被災者のリアルなお金事情を、「会計事務所」の立場から（守秘義務をまもりながら）話します。

4月28日(日)10:45～12:15

荒井美穂「お金の防災～地震保険編」

保険会社勤務15年。現在フリーのファイナンシャルプランナーが、損害保険全般の基礎知識から、地震保険の特徴・メリット・デメリット・そもそも必要なかまで、セールス一切なしで語ります。

会場 優しい手スタジオ（施術室優しい手2階）

定員 10名

受講料 1本 2,750円（消費税・教材費込）

締切 各1週間前 先着順です。

お申込み・お問合せ 0229-32-5473（東順子）

※日曜筋トレの体験参加も可能です（1回500円）

土曜ストレッチにゲスト参加可能です。
のび感がすごい！と好評。



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。運動不足が気になる方などお気軽に。

1回1,000円

2024 4月

手 爪 腕 の お 手 入 れ

外見重視の「身体のお手入れシリーズ」を連載しています。正しいお手入れというよりは、間違っただけ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でもなく、安全確実でお金がかからない方法だけをご紹介します。

まずは手袋習慣を…素手でなければできないこともたくさんありますが、用途に応じて手袋を使いこなすと、手の皮膚を守るだけでなく、筋肉や腱を守ることもなります。長時間の運転や、戸外を歩くとともに乾燥と紫外線から手を守るため手袋を使いましょう。100円ショップや衣料品店にもありますが、ワークマンなど作業衣のお店にある「作業用手袋」はバリエーションが豊富です。手をケガからまもるだけでなく、滑り止め機能があるので、作業そのものを楽にしてくれます。つまり手の負担を軽くするという事です。最近ペットボトルのフタが開きにくいと思われる人は、試してみてください。おしゃれなものや機能重視のものなど、いろいろ揃えてみてはいかがでしょうか。

手を若返らせるコツ…手が年とって見えるのは、①皮膚が乾燥してカサカサしている②手の甲の血管が浮き出て目立つ③指の関節が大きくなって目立つ④全体的にシワっぽい⑤日焼けとシミが気になるなどでしょうか。①～④の原因は、水分不足で、⑤は日焼けによるメラニン色素の沈着です。

乾燥や紫外線から手を守る「保護」と、水分補給をし皮膚の代謝を促す「再生ケア」を、並行しておこないましょう。

【保護】乾燥と紫外線から手を守るのは手袋です。生活や仕事をしていくうえでは、つけっぱなしはムリなので、結局つけたりはずしたりになります。面倒ですが、大切な手を守るためですので、用途に応じて使い分けましょう。

【再生ケア】「補水」と「保湿」と「保温」が必要。
補水：すでに乾燥して老化気味の肌には、まず化粧水です。ただの水やお湯は皮膚の油分を流してしまいますので、洗った後は化粧水で水分を補います。化粧水には、グリセリンやセラミドなど保水効果の高い成分が入っていますので、顔に使ったらそのまま手や腕までたっぷりしみこませましょう。顔・首・手・腕など、露出する部分には化粧水が必要です。

保湿：たっぷり水分を含んだ肌が再び乾燥しないように、オイルで蓋をします。これが保湿クリームです。栄養成分や美容成分を気にするよりは、ワセリンが最も安心して使える保湿成分です。ただ、ワセリンだけだとベトつくかもしれませんので、上質の植物油と混ぜたものが、優しい手で使っている「おこめクリーム」です。使い心地が良い、というのがその人の肌に合った化粧品ですから、値段より使い心地で選びましょう。

保温：冷えると肌の血行が悪くなり、新陳代謝も低下します。手袋も保温ですし、マッサージも保温・血行促進です。手をお湯で温める「手湯」も、リラックス効果があり、手のケアとしてはおすすめです。

爪の困りごと…爪の縦すじ：爪甲縦条（そうこうじゅうじょう）といいます。加齢とともに皮膚が水分を失ってシワになると同じように、爪もまた水分その他の成分が失われた結果といわれます。ということは、手の皮膚の保湿とともに、爪にも保湿する必要があります。ただし保湿で治るわけではありません。タテすじは爪磨きのスティック（優しい手にあります）で磨けばツルツルになります。その後の手の再生ケアの時に、爪にも同じケアをすることで、ツルツルの状態を長持ちさせることはできます。

爪の横すじ：横のすじや溝は、体に何らかのストレスがかかったときや、爪を作る部分（爪母）への衝撃やケガなどが原因だったりします。体の健康のバロメーターともいえます。

爪の縦線：縦に黒い線が入っていたら、皮膚がんの「悪性黒色腫」かもしれませんので、必ず皮膚科を受診してください。

巻き爪：足の巻き爪は歩行に影響しますので矯正しますが、手の巻き爪は普通は特に矯正しません。痛みがある場合は皮膚科を受診してください。

爪が薄い・はがれる：末梢の血流が悪く、爪の水分や栄養が足りない場合が多いようですので、手のお手入れと同じように補水や保湿・保温をしてあげましょう。

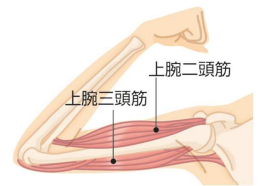
爪の健康のために：保湿ケアの他に、栄養としてはタンパク質・ビタミンA、B、Dを含む食品をとりましょう。除光液は爪を傷めますから使ったらすぐに保湿ケアをします。全身の健康状態が爪に反映しますので、いつも観察しておきましょう。



腕にも年齢が現れる…いつからノースリーブを避けるようになったのか・・・不思議です。それは、肘から上の上腕部が太い、とか、たるんでいるのかもしれない。これをなんとかしましょう。

やっぱり姿勢：猫背になると肩甲骨が外側に開き、肩が内側に湾曲（巻き肩）します。すると上腕の後ろ側の筋肉（上腕三頭筋）がゆるみます。背中を締めて胸を開く、これが第一段階。

小指パタパタ：両手のひらを内側に向けて、良い姿勢で立ちます。腕を伸ばしたまま後ろへ引き、胸を開いたら、手の小指を内側外側にパタパタします。



右図の上腕三頭筋が絞まっているのを感じましょう。
わきと上腕マッサージ：わきの下とその周辺をマッサージして、リンパの流れを良くします。そのあと、肘から上に向かって丁寧にマッサージです。お風呂でやってもいいし、お風呂上りにクリームかオイルを使って揉んでもいいです。肩コリにも効果抜群です。

手指がこわばる…朝起きたときに手指がこわばり、時間が経つと気にならなくなる、というのは女性に多い症状です。産後や更年期などホルモンバランスの崩れによってなることもあります。心配なのはリウマチです。関節が腫れて痛むようでしたら、必ず医療機関の検査を受けてください。第一関節のみの変形や痛みでしたら「ヘバーデン結節」かもしれません。悪性の病気ではありませんが女性に多く、原因不明です。



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

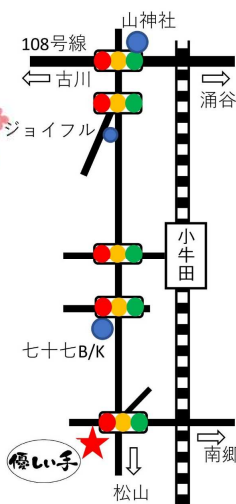
足湯 330円(税込)

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。



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。

2024年4月講座カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			水曜筋トレ 出張体操教室	定休日	臨時休業	土曜筋トレ ストレッチ
7	8	9	10	11	12	13
日曜筋トレ 防災講座		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
14	15	16	17	18	19	20
日曜筋トレ 防災講座		出張体操教室	出張体操教室	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 防災講座		PW勉強会	水曜筋トレ 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				
日曜筋トレ 防災講座						

土曜筋トレ 10:00～11:00 月4回 2,000円/月（満席）

日曜筋トレ 9:30～10:30 月4回 2,000円/月（空きあり・ゲスト参加1回500円）

水曜筋トレ 9:30～10:30 第1・第2・第4 1,500円/月（満席）

土曜ストレッチ 13:30～15:00 月4回 3,000円/月（空きあり・ゲスト参加1回1,000円）

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