

# お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

# 6<sup>2024</sup>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。**

公式サイト <https://yasashiite.online>  
「東順子からだ研究所」 <https://bodylabo.org>

## 筋肉は自信...

43歳でトレーニングジムに通い出したとき、入会時のカウンセリングシートに、「どうなりたいですか？」という質問がありました。きれいになりたいとか健康になりたいとか、いくつか項目があって、東順子は「強くなりたい」を選びました。

専業主婦になって、時間の自由はできましたが、少しずつ社会人としての自信を失いつつありました。それと反比例して体重が自分史上最高になりました。

1か月目はトレーニングのためのからだづくり。2か月目から正確に1か月2kgずつ、脂肪のみを落として、6か月で12kg減量。その時にはもう、根拠のない自信に満ち溢れ、毎日思っていました。「夢は叶う」。そのまま私は片手に「筋肉」片手に「根拠のない自信」を手放すことなく、72歳の今日まで楽しい人生を歩んでいます。

筋トレ教室の受講生さんが、時々おっしゃいます。「筋肉ついて来たら、なんか、自信つきますよね」自信に根拠はいりません。幸福にも根拠はいりません。そして、不思議なことに、自信も幸福も、筋肉がかなりの部分支えてくれる感じがします。

それは、自分の体重に見合った筋肉があって、思うように動けることが、幸福の基本だからではないでしょうか。

「夢は叶う」と思った「夢」のなかのひとつが、「シニア向け体操教室の講師になること」でした。若い人を相手にするにはパワー不足だけど、健康づくりの体操教室ならできるかも、と思ったのです。それは、その通りになりました。40歳を過ぎてから作った筋肉は、私の夢をたくさん叶えてくれました。

これからも仲良くしていきたいと思えます。

2024年6月  
施術室優しい手  
代表 東 順子  
セラピスト 男澤 静江

優しい手サンデーセミナー  
東 順子と

**本気で腹筋 90分 6月30日(日)**  
～腹筋鍛えて強くなろう～実技のみ

長い人生、タフでなければ生き抜けません。誰かと戦うためではなく、弱い自分と戦うために、腹筋は最も信頼できる味方です。道具は「自分の身体」。体重フル活用の**自重筋トレ**。もう、**筋トレマシンを買うのはやめましょう!**

会場 優しい手スタジオ（施術室優しい手2階）  
日時 6月30日（日） 10：45～12：15  
定員 10名  
受講料 おひとり 1,650円（消費税込）  
お持物 水分補給用のお飲み物 楽な服装で  
ヨガマットはお貸しします。

申込締切 6月23日（日） 先着順です。  
お申込み・お問合せ 0229-32-5473（東順子）  
※9：30～10：30の日曜筋トレの体験参加も可能です  
（1回のみ500円）

健康サークル **野ぼらの会** 会員募集中

毎月 第2・4水曜日 13：30～15：00  
6月12日（水）ふくらはぎ・ふともも  
6月26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。体を動かすににくい人や体力に自信がない人も可能です。

**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

**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。



案内チラシ  
あります



# 2024 6月

## お腹周りの問題



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。

### 外見を整えれば中身(腸)にも良さそう

…今回のテーマは「お腹」です。お腹というと、筋肉(腹筋)や脂肪(皮下脂肪・内臓脂肪)をイメージしますが、その奥には腸がありますし、膀胱や生殖器官もあります。でもこのシリーズは「外見重視」ですので、単純に「いかにしてお腹をひっこめ、くびれを作るか」ということを考えます。

とはいえ、お腹周りの筋肉をきちんと発達させ、良い形にすることで、結局は中の臓器も健康に働くことを今回はお伝えしたいと思います。

### 減量だけではひっこみません

「痩せたのに下っ腹がひっこまないのはどうして?」と、よく聞かれます。食事制限による減量では、普通、上半身の方が代謝が良いので、首や肩、胸の脂肪が先に落ちて、お腹はなかなか痩せません。それでも急激な減量をするると、皮下脂肪は確かに落ちるのですが、表面の皮膚は縮みませんから、ダブダブ・シワシワのお腹になります。もちろんお腹だけでなく全身がたるみ、老人になってしまいます。食事やサプリメントだけで「きれいに痩せる」ことは不可能です。

東順子は40代前半で食事と運動で、正確に1か月2kg/6か月で12kgの脂肪を落としました。運動をしっかりとやりましたので下半身も、もちろんお腹周りも痩せて、ジーパンを2回買いなおしましたが、残念ながらお腹周りの皮膚のダブつきを目立たなくするのに10年ぐらいかかりました。

それでも、筋肉をしっかりと動かすことで臓器への血流が良くなりますから、まずは腸の活動が良くなり、便秘知らずで、お腹の底から「元気」が沸き上がってくる実感があります。

### 食習慣を改善することは必要

…では食事は関係ないのかというと、そうではなく、体重オーバーの方々に必要なのは「食事制限」ではなく、「食生活の改善」です。どう考えても脂肪がたまりやすい食品や食べ方というのはありますし、腸に負担をかけるような食べ方もあります。結果として便秘になったり、逆に必要な栄養を吸収できなくなることもあります。腸はストレスを受けやすく、自律神経の調整や、免疫力とも深い関係があります。ストレス解消のために食べているつもりでも、腸の働きが低下し、ますますストレスに弱い人になります。

腸を大事にすることは精神を安定させることです。「食生活の改善」とは、減量のためではなく、心と体の健康のためとお考えいただきたいと思います。

### 今すぐこの場でウエスト3~6cm減

腹筋も背筋も鍛えましょう。でも、それだけではやっぱりお腹は引っ込みません。でも、とても簡単な方法があります。

### 姿勢を直せばいいのです。

首を伸ばし、胸を開き、お尻を締める、膝をまっすぐにして立つ、この程度でもお腹が引き締まるのが感覚としてわかると思います。

人間の体は、胸が出るかお腹が出るかどちらかです。胸を開くということはバストが前に出ることです。すると、背筋が絞まり、お腹が引き上げられます。

最も効率よく体型を変える立ち方は、東順子の筋トレ教室でやっていますし、施術のついでにご指導もできます。

この方法を東順子は100人以上の受講生で実験していますが、ウエストが3~6cm細くなります。ゼロという人はいませんでした。同時に、身長もその場で5mmぐらい伸びます。多い人は19mmも伸びた例があります。

やってみるとわかりますが、かなりいろいろな筋肉を使います。ですから、すぐに疲れます。疲れるけれど、少しずつでも続けていると、人間の体は**形状記憶**で、必要な筋肉が発達してくるのです。

早く必要な筋肉を発達させるためにやっているのが筋トレです。ですから、筋トレをやっても姿勢を良くしないと、やっぱりお腹は引っ込まない、ということなのです。



### 「くびれ」はこれ!。成功者続出中

実績のある筋トレをご紹介します。

脇腹にはみ出た脂肪を消すならこれが最も効果的です。

- ①仰向けに寝て、両膝を立てます。
- ②両膝をそろえて横に倒します。
- ③元に戻し、反対側に倒します。

左右にパタパタ倒す運動。回数は「疲れるまで」だんだん増やして100回位まで行ったらそのまま継続します。毎晩です。3か月で腹囲がマイナス5~15cm。

寝る前の習慣にすればOK!



**腹筋を鍛えよう**…生活上のさまざまな動作を支える腹筋、鍛える方法はたくさんあります。6月の「サンデーセミナー」で一緒にしましょう。

**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

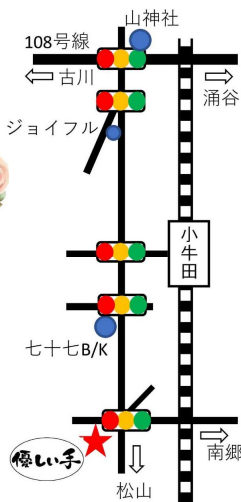
**足湯 330円(税込)**

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6月講座カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			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			1
						土曜筋トレ ストレッチ
2	3	4	5	6	7	8
日曜筋トレ		出張体操教室	水曜筋トレ 出張体操教室	定休日	PW 講座体験会	土曜筋トレ ストレッチ
9	10	11	12	13	14	15
日曜筋トレ			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		
16	17	18	19	20	21	22
日曜筋トレ		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
23	24	25	26	27	28	29
出張講座		出張講座	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
30						
日曜筋トレ サンデーセミナー			空席:土曜ストレッチ2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)			



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