



# お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

# 7 2024 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>

案内チラシ  
あります

**私たちは動物です。**…約500万年ともいわれる長い年月私たちの祖先は直立二足歩行をおこなうことで、食物連鎖の頂点に立ち、地球上に大繁殖しました。長い寿命も獲得しました。ということは、私たちの身体は直立二足歩行によってうまく行くしくみになっているのでしょう。

私たちが歩かずに、腰かけたまま移動できるようになったのは、つい最近のことです。明治に鉄道ができて自動車ができて、日本人は相変わらずテクテク歩いていました。普通の人が乗用車を通勤や買い物などに使うようになったのは、おそらく筆者の年代からで、せいぜい50年ぐらいのことです。

それ以前昭和30年代ぐらいに取得した人にとって運転免許はちょっとしたステータスでした。筆者が足マッサージを始めたころ、高齢の女性がお見えになり、「私は膝が悪いけど、運転ができるからどこにでも行けるのよ。誰よりも早く免許取ったの。ほらね」といって、免許証を見せてくださいました。

「その免許証が膝を壊した原因ですよ」と、心の中でつぶやきましたが、口には出せませんでした。どうも、運転をしない人の方が足腰は丈夫なようです。

ところが、2020年から様相が変わってきました。新型コロナの緊急事態宣言で、「不要不急の外出を自粛しましょう」と言われた途端に、日本人はピタリと動きを止めてしまったのです。移動制限がかかったわけでもないし、街角で警官が検問しているわけでもないのに、高齢者を中心に積極的に自宅待機をしてしまいました。その結果、足腰だけでなく全身の健康状態が低下しています。

自分の意志で歩けるということが、どんなに素晴らしいことか、私たちは歩けなくなった時に深く理解します。東順子もまた車に依存しています。それでも、歩ける体を維持するために筋トレをやっています。本当は自分の健康維持が最大の目的なのですが、意思が弱くて一人では続かないので、「教室」として募集したところ多くの方が来てくださったり、講師として呼んでくださるので、お金までいただきながら、健康な体を維持できています。ありがとうございます！



2024年7月  
施術室優しい手  
代表 東 順子  
セラピスト 男澤 静江

優しい手サマデーセミナー  
東 順子と

## シンプル有酸素運動

90分 8月4日(日) 10:45~12:15

~夏は室内でウォーキング効果~  
実技のみ

夏はきちんと汗をかき、代謝の良いカラダを作りましょう。優しい手スタジオの窓を全開にして、風に吹かれながら、シンプルな有酸素運動です。

楽しい音楽を用意してお待ちしています。

会場 優しい手スタジオ(施術室優しい手2階)

日時 8月4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 水分補給用の飲み物 汗拭きタオル  
ヨガマットはお貸しします。

申込締切 7月28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

7月10日(水) 背中と胸

7月24日(水) 肩まわりと腕

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。1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。



# 2024 7月

や	っ	ぱ	り
歩	こ	う	!

今回は、「身体のお手入れシリーズ」を一旦お休みし、歩くことを考えてみます。

## 歩いてはいけない人…

「病気の9割は歩くだけで治る！」長尾和宏／著 という本が目立っています。従来、病気予防の「健康法」としてとらえられていた「歩き」が、今や「病気治療」と位置付けられ、お医者さんが「治る！」と断言する時代になりました。でも、「病気の9割」であり、残りの1割をきちんと理解する必要もありそうです。長尾先生は、慢性疲労症候群、膝に水がたまっている、足の骨折、慢性心不全、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの患者さんは歩いてはいけません、と言っています。慢性疲労症候群は、コロナ感染や、コロナワクチンの後遺症として現れる症状です。COPDは、タバコの害による慢性気管支炎や慢性肺気腫をまとめて一つの言葉にしたものです。

これらの病気・症状以外の方は全部OKということ。もちろんその人の体力に合わせて歩くのですが、体の病、心の病、老化現象にも、必ず効果があるそうです。

## NGウォーキング…

ただむやみに歩けばいいというものでもありません。もし勘違いをしているようでしたらここで修正しておきましょう。

### ①朝起きてすぐ歩く早朝ウォーキングは危険

起きて1時間以内は水分が不足して血液がドロドロ状態。心疾患や脳卒中のリスクが高まります。

### ②1日1万歩信仰を捨てよう

運動強度が低い状態で、ダラダラ1万歩あるき、それ以外の時間はソファでゴロゴロでは、効果は期待できません。運動強度が高すぎても疲労で免疫力が低下します。長距離長時間歩けばいいというものではありません。

### ③一日も休まず歩くとは決まなくていい

疲れたら休むが原則。体調を観察しながら歩きます。

### ④歩き方を気にしないウォーキングは危険

正しい歩き方をしないと、効果がないばかりか膝や腰を傷めます。

### ⑤靴を気にしないウォーキングは危険

不安定な靴やサンダルは逆効果で、ケガの危険も。

## まずはきちんと立ちましょう…

### ①巻き肩・猫背・顎だし・うつむくクセ

女性に多く、「うつむくクセ」が原因になっているように思います。顔を上げ、人やものを正面から見るようにしましょう。

### ②反り腰・ふんぞり返った姿勢

男性に多く、腹筋を使う習慣がないためにお腹が緩んで前に突き出てきます。腰を傷めますから、お腹とお尻を締めましょう。

### ③片足体重

「休め」の姿勢です。正面から見ると左右の肩の高さが違います。ショルダーバッグが原因になることもあります。

※内また立ちは、お尻が開きO脚になります。両方のかかとをつけて、お尻を締めて立ちましょう。

## 正しい歩き方の3ポイント…

### 丹田を意識する

丹田は、おへその下指4本分。奥に5cm位のポイントです。気を集めるところ。ここに意識を集中すると体の軸が安定します。

### 胸を開いて肩甲骨を寄せる

胸が閉じると呼吸が浅くなり、腕も足も動きが制限されます。肩甲骨の間の菱形筋（りょうけいきん）を鍛えましょう。

### 骨盤を少し前掲させる

丹田を意識したまま肛門を締めてお尻を上げます。骨盤が後傾するとお腹やお尻に力が入らず、骨盤が滑らかに動かない。⇒足だけで歩こうとするので、股関節や膝関節に余計な負担がかかる。



骨盤後傾



骨盤前傾

## 腕の振りを練習しよう…

腕を振るといって前後に振ろうとします。振るといよりは、肘を後ろに引くと思ひましょう。どこまで後ろに引けるかで歩きの見た目年齢が決まります。

①顔は正面を向き、身体の中心線がぶれないように。

②両肘は直角ぐらいに曲げてしっかりわきにつけます。

⇒脇が開くと膝も開いてがに股歩きになります。

③片方の肘をしっかり後ろに引きます。顔は正面向き。

④引いた肘を脇まで戻します。

（前にはいきません）

⑤反対側の肘を後ろに引きます。

⑥引いた肘を脇まで戻します。

（前にはいきません）。

足はその場足踏みでいいですから、肘を後ろに引く練習をしっかりやりましょう。これで、肩甲骨が動き、背筋が強化され、巻き肩・猫背が矯正されます。



## 体重の移動を練習しよう…

「かかと着地で後ろ足で押し出す」というのが歩き方の基本ですが、初めはみなさん、体重を後ろ足に残したままで前足のかかとを出します。すると必ず膝が曲がり、「ぬきあしあし」の形になります。まずはかかとはどうでもいいので、前足と一緒に体重を移動することを覚えましょう。体重は前足に乗っています。その後ろ足はきれいに伸びて、身体全体を前に押し出す役割をしています。



## いつ歩く？

…朝の涼しいうちに、と思うかもしれませんが、「NGウォーキング」で述べたように、朝は危険です。できれば夕方、室内でウォーキングに替わる運動をしましょう。音楽に合わせてその場で腕を振りながら足踏み運動などは、かなりウォーキングに近い効果があります。8月4日のサンデーセミナーで具体的にレッスンしてみたいと考えています。

**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。

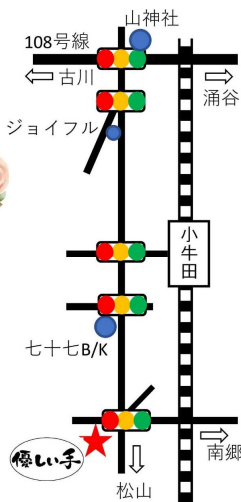
**優しい手のセラピーメニュー**

**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](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。

### 2024年7月講座カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		出張体操教室	水曜筋トレ 出張体操教室	定休日	出張講座	土曜筋トレ ストレッチ
7	8	9	10	11	12	13
(教室お休み)			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		出張体操教室	出張体操教室	定休日	PW勉強会	土曜筋トレ ストレッチ
21	22	23	24	25	26	27
日曜筋トレ			水曜筋トレ 野ばらの会 出張体操教室	定休日 出張講座		(教室お休み)
28	29	30	31			
(教室お休み)	出張講座	出張講座				

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

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