



# お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

# 8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

**素敵な先生**…かつて、学生だった頃、学ぶことへの自覚も欲求もなにもナシに、ただ眠い目をこすりながら参加した授業では、「授業がオモシロイ」とか「先生がすばらしい」とかいうことは、ほぼ皆無でした。そのころ傾倒していた倉橋由美子も、エッセイで「大学あたりの先生はそういう人種だから、『素敵な先生』というのは形容矛盾です」と書いていたように思います（どの本だったか忘れましたが）。学生がそんなものなので、先生たちも（あの人たちも博士号とか持っていたんでしょね）やる気出せないようで、90分間一度も学生の顔を見ない先生とかもいました。なんというもったいない時間だったでしょう。そのことには社会人になってすぐに気づきました。

最近では大学の先生も（全部とは言わないまでも）素敵な先生がたくさんいらっしゃいます。しかもyoutubeなんかでこまめに発信してくださるので、居ながらにしてタダで受講できたりもします。

最近、「防災士」の講座を受講しました。これはちゃんと2日間東北福祉大にカンツメになって、朝から晩まで防災を多角的に学び、最後に試験もあります。費用は44,000円でしたが、「安い！」と思いました。なにしろ先生たちが素晴らしいです。

「テキストはテキスト。ここではここでしか聞けない話を聴いて行ってください」と、まさにフルスロットルの講義を提供してくださいませ。こういうのは、いくつかの大災害を経験している大人の方が、自分ごととして真剣に聴きます。会場の半分ぐらいは福祉大の学生さんたちで（大学の単位になっているらしい）、居眠りしている人もいたようです。大震災もよくわからない世代なので、しかたがないのですが、彼らも間もなく事の重大さに気付くでしょう。

学びというのは、大人になってからこそ享受すべき人生の至福だと思います。お金と時間にほんの少し余裕があったら、「学び」に使ってみることをおすすめします。少子化の昨今、各大学は社会人への門戸を大いに広げているようです。



2024年8月  
施術室優しい手  
代表 東 順子  
セラピスト 男澤 静江

優しい手サデーセミナー  
東 順子と

**足のことを学ぼう 90分**

**9月1日(日) 10:45~12:15**

~座学+足マッサージと歩きの実技~

しばらく足の講座をやっていませんでしたので、久しぶりにじっくり足と向き合ってみましょう。足反射区の意味、外反母趾、タコ、ウオノメ、なども。

会場 優しい手スタジオ（施術室優しい手2階）

日時 9月1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 汗拭きタオル  
クリーム・ヨガマットはお貸しします。

申込締切 8月25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 **野ばらの会** 会員募集中

毎月 第2・4水曜日 13:30~15:00

8月14日（水）<お盆休みです>

8月28日（水）肩こりにまつわる筋肉

会場 美里町本小牛田コミュニティセンター 和室

会費 今月は 500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。**

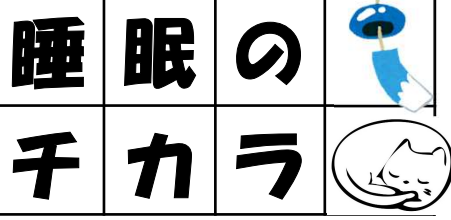
毎週日曜日9：30～10：30優しい手スタジオの筋トレ教室のメンバーがクラスがえをしましたので、空きができました。1名可能です。

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 8月



## なぜ眠らなければいけないんだろう？

…人によっては、「眠りの時間はむだだから、できるだけ短くしたい」と思うかもしれないし、逆に「眠りの時間こそ至福の時間」という人もいます。

大リーグの大谷翔平選手の大活躍とともに、そのライフスタイルにも注目が集まっています。そのひとつが「よく眠る」ということです。

暑くて寝苦しいこの季節、改めて眠りについてお勉強してみましょう。今回は睡眠学界の世界的トップランナーといわれる、睡眠学者・柳沢正史先生の資料から私たちの暮らしに役立つような知識をご紹介します。

その柳沢先生でさえも「大きな謎」とおっしゃるのが「なぜ眠らなければいけないんだろう」ということです。つまり、睡眠の起源、睡眠の機能については、まだ解明されていないのです。

## 何時間眠ればいいのか？

…すべての動物は、脳を持たないクラゲでさえも、眠ります。眠っている間は無防備になるわけなので、生物としては大変にリスクな行動なのに、それでも、なんらかの理由で、やはり眠らなければいけないのです。1日に眠る時間は、種ごとに決まっていますが、牛や馬などの大型草食獣は1日2〜3時間それもまとめてではなく、15分〜30分ぐらいを繰り返すそうです。反対に肉食獣であるライオンは18時間も眠るそうです。お仲間の猫も暇さえあれば寝ていますね。

人間は7時間前後眠るとなっていますが、もう一つ不思議なのは、ずっと起きてるとだんだん眠くなるということです。この理由もいまひとつわかっていないのだそうです。とにかく体は絶対的に眠りを必要としているようです。

## 眠らないとどうなるか？

…「寝る子は育つ」というのは正しいそうです。成長ホルモンが睡眠の最も深いところで分泌されるからです。子どもの眠りが足りないと成長に支障が出るということもわかっています。大人の場合、睡眠が足りないと、太ります。いわゆるメタボです。高血圧、肥満、糖代謝異常、などが組み合わさった生活習慣病の状態です。このリスクが睡眠不足でどんどん上がり、命にかかわる重大な病気につながることも、認知症のリスクも上がることがわかっています。

## 眠りすぎてもいけないのか？

…30歳〜102歳を対象にしたアメリカの調査ですが、睡眠時間7時間が最も長生き、と報告されています。ただしこの件について柳沢先生は「誤解を招きやすい」としています。確かに睡眠不足は健康に悪いが、睡眠が多すぎる人については原因と結果が逆で、何らかの健康上の問題があって、その結果として長時間の睡眠が必要になっていると考えられるそうです。例えば「睡眠時無呼吸症候群」などです。健康な人であれば、たくさん（8時間ぐらい）眠ると、自然に目覚めて、それ以上は眠れないようになっているのだそうです。

## 短時間睡眠は可能か？

…1日4〜5時間でも健康で、パフォーマンスも低下しないという、いわゆるショートスリーパーは、本物はおそらく数百人にひとり以下で、訓練でなれるわけではありません。

何時間睡眠をとれば必要十分というのは、遺伝子で生まれつき決まったものだそうです。昔の受験生が言った「四当五落（4時間睡眠なら合格で5時間寝ると落第）」は全くのウソです。もし社会人で、短時間睡眠を自慢するような上司がいたら、ついて行かない方がいいですね。

## 睡眠の質を上げる方法はあるか？

…最も大切なのは、「質」をうんぬんするより「量」を確保することだそうです。そして、睡眠の質を上げる方法というのはなくて、「減点法」なので、マイナス要因を取り除くことが結果的に質を上げます。

睡眠の質を下げるのは、音、光、温度、体内の温度、寝具などがありますが、安眠環境の3要素は、①静かで②暗くて③朝まで適温 エアコンはやっぱり使ったほうがいいそうです。

## レム睡眠とノンレム睡眠

…レム睡眠は、目玉がピクピク動いたりして、脳が働いている状態です。記憶の整理などをしているといわれます。だいたい夢を見ているのがレム睡眠。ノンレム睡眠は脳も身体も交感神経も休息している状態です。一晩の睡眠の中で、ノンレム⇒レムを何回か繰り返して朝を迎えます。前半はノンレムが多く、後半はレムが多いそうです。

このノンレム・レムのサイクルが90分ぐらいなので、「最初の90分が大事」とか、「90分の倍数で起きればいい」とかいいますが、これも誤解だそうです。

サイクルの時間は1〜3時間と大きな幅で揺らぎますので、「平均」の90分に惑わされてはいけません。

レム睡眠が浅い睡眠と思われるのですが、実はそれも誤解で、その間に脳は外界からの刺激を遮断して非常に重要なメンテナンスを行っているらしいのです。レムもノンレムも睡眠は全ての時間が大切です。

## 日本人は世界一寝不足

…統計によると、日本人は世界一寝不足。でも世界一長寿で、それなのに幸福感が低い。労働生産性も低いらしい・・・残念。次の方は睡眠が足りていないそうです。

- ①平日と休日で睡眠時間が2時間以上違う。
- ②自分とはとても寝つきがよくて、どこでも1分で寝る。
- ③昼間にどうしても眠くなる。昼過ぎとか昼食後眠い。実は東順子も昼間パソコンの前で意識不明になっています。寝足りていなかったんですね。

## ポケモン・スリープ

…それで、スマホのアプリを導入しました。枕元に置いて寝るだけでスマホの加速度センサーが体の動きを検知して、睡眠の状態を計測するのだそうです。「ほんとかなあ〜」と思いつつ、試したところ、ぐっすり寝てました。足りてなかったのですね。レムとノンレムのサイクルグラフも出てきます。

スマートウォッチで睡眠をチェックしている方も多いですね。





**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

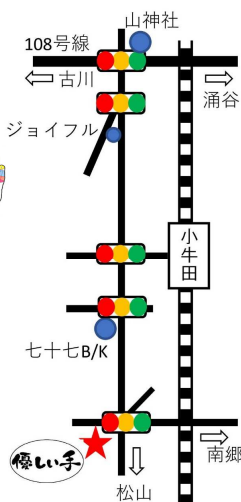
**足湯 330円(税込)**

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8月講座カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				定休日		土曜筋トレ ストレッチ
4	5	6	7	8	9	10
日曜筋トレ サンデーセミナー		出張体操教室	水曜筋トレ 出張体操教室 出張体操教室	定休日	出張体操教室	土曜筋トレ ストレッチ
11	12	13	14	15	16	17
日曜筋トレ		出張体操教室	臨時休業	定休日		土曜筋トレ ストレッチ
18	19	20	21	22	23	24
日曜筋トレ	出張講座	出張講座	出張体操教室	定休日		土曜筋トレ ストレッチ
25	26	27	28	29	30	31
日曜筋トレ			水曜筋トレ 野ばらの会 出張体操教室	定休日	PW勉強会	

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）

# 2024 8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