



お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

9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

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。

**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

未経験の出来事

「生まれて初めて」の体験は、子どもや若い人だけのものではありません。

年齢を重ねていくほどに、思いもよらぬことが次々に起こります。特にからだ関係の「痛い」「かゆい」「いすい」の問題です。

加齢、とか、老化、などの言葉は使いたくありませんが、私たちのからだは刻一刻変化しています。この世の中に、永遠に変わらないものなど何もありません。それが「諸行無常」です。

とはいえ、この今の「痛い」「かゆい」「いすい」が、戻りようのない「老化現象」なのか、何か原因があって起きた一時的な故障なのか、その辺の見極めが難しいと言えば難しい。放っておいたら治った、ということもあります。

顔のシワが、保湿をしたら目立たなくなった、とか、膝の痛みが体操をしたら治った、とか、五十肩が一年ぐらいたら自然に治った、とか。でも治らない人もいます。そのまんま、どんどん進行する人もいますので、本当に見極めが難しい。

というか、見極める必要はないのかもしれませんが。何か未経験のことが起きたら、まずは「どうしてなったんだろう」と考える必要があります。お医者さんは「加齢ですね」といいます。それもあると思いますが、加齢プラス何かきっかけがあったはずです。

顔のシワなら、最近手入れの手を抜いていたため乾燥した、とか、膝なら、最近運動していなかったとか。とりあえず「きっかけ」をなくす努力をしてみることをお勧めします。加齢は全員に等しく訪れますが、体調が悪化する「きっかけ」を作らなければ、なんともなるかもしれません。もちろん保証はできません。

そのあたりのご相談に乗るのも優しい手の仕事かと思えます。

皆様のご機嫌で暮らせますようにお手伝いをします。



2024年9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

エンジョイ・エアロビクス60分 10月6日(日) 11:00~12:00

~'80年代POPsに合わせて楽しく動きましょう~

予備知識もなにもなく、今すぐ音楽に乗れます。
少し息が上がる程度の簡単な動きで汗を出し、しっかり呼吸をすることで代謝促進、自律神経を整え、細胞が若返ります。

会場 優しい手スタジオ(施術室優しい手2階)

日時 10月6日(日) 11:00~12:00

定員 10名

受講料 おひとり 1,100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 9月29日(日) 先着順です。

お申込み・お問合せ

0229-32-5473(東順子)

新メニュー「腸もみ」始めました。

15分 1650円(税込)。

腸の働きが弱く、便秘気味の方、ストレスが多い方、おなかが張ってスッキリしない方。腸もみをお試ください。必ずご予約をお願いします。

0229-32-5473

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

9月11日(水) アイソメトリック・トレーニング

9月25日(水) 骨盤エクササイズ

会場 美里町本小牛田コミュニティセンター 和室

会費 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

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 9月 続・睡眠のチカラ

あなどれないポケモン・スリープ…前回に引き続き、睡眠について特集します。睡眠学者の柳沢正史先生が監修したポケモン・スリープという無料のアプリを導入し、毎晩自分の眠りを計測するようになって、1か月になります。

はじめは、「たかがポケモン」という感覚で、冷やかしかつ半分だったのですが、やってみると、自分の眠りについても、眠りの健康への影響についても、学ぶところが多かったので、改めてここに書かせていただくと思いました。

どのように睡眠を計測するかというと、ポケモン・スリープを開いて「ねむる」をセットすると計測を開始します。アプリは開いたまま、電源も切らずに、画面を下向きにして枕元に置き、眠ります。

私の場合はそれから入眠儀式として「仰向け脚パタパタ運動」などをやりますが、それはそれでかまいません。計測は始まっていますが、実際に眠りに落ちた時間を正確に記録しています。途中でトイレに起きようが、アプリにセットしたアラームより早く起きてゴソゴソしてもかまいません。それも含めてちゃんと記録に残ります。

ポケモン・スリープが計測するのは、「動き」と「呼吸」だそうです。スマホの加速度センサーが動きを、音センサーが呼吸やいびきを計測して睡眠の深さを分析します。いびきや寝言は録音してあるので、後で聞くこともできます。

昼間の居眠りがなくなった…従来は、昼食後に施術の仕事や講座の仕事がないと、パソコンの前で意識不明になっていた東順子です。それは夜の睡眠時間が足りなかったのだということがわかり、なんとか8時間に近づける努力をしているのですが、なるほど最近では昼間眠くならないことに気づきました。おかげさまでパソコン仕事もはかどります。

「たかがポケモン」でも、監視されていると思うと「ちゃんと眠ろう」とするのでしょうか。

寝酒はダメ…寝る直前のアルコールは睡眠の質を下げると知り、これもやめました。夕食で軽く飲んで、あとは飲まない。ただ、夜の体操教室から帰ってくると9時過ぎるので、ほんの少し飲むのですが、さすがに爆睡です。

パソコンを家に持ち帰らない…つまり、自宅では仕事をしないということです。遅くまでパソコンの画面を見るのは眠りの質を落とします。これは前から実践していたことで、徹底するために、自宅のWi-Fiを解約し、スマホを使い放題にしました。結局スマホは見るのですが、ラインのチェック程度で、緊急の情報を得るためだけに使っています。これで多少仕事が遅れても、健康の方が大事です。

運動量でパターンが変わる…筋トレ教室を2本とか3本やって、施術も多い日（運動量の多い日）は、さすがに眠りのパターンが通常とは違います。普通のパターンとしては、まず初めに深い眠りが来て2~3時間続き、後半は深い眠りと浅い眠りが交互に来るのですが（朝方にトイレに起きたりします）、昼間の運動量が多い日は深い眠りが延々と続き、サイクルがありません。その間、寝返りも打たずに眠りこけているということです。普通の運動量で十分な睡眠時間があれば、後半に浅い眠りが現れます。

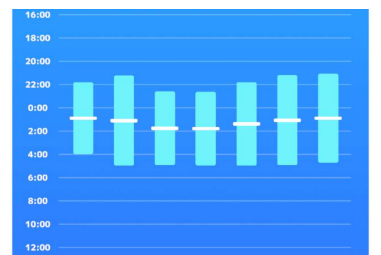


寝返りの問題…寝る時の姿勢について、従来は「どうせ眠った後のことはわからないよね」と思っていました。そうでもないようです。通常眠ってすぐに「深い眠り」が来て、2時間とか3時間続きます。つまり、この間「寝返りを打っていない」ということなのです（ポケモン・スリープは動きを計測している）。ということは、例えば横向きで寝たりすると、体重のかけ方が片方に偏ってしまいます。

それでは骨盤ズレるだろうなあ〜。と思うようになりました。寝る時の姿勢は身体の歪みに影響すると思えます。それで、寝入りは必ず仰向けで寝ることにしました。

寝返りは、身体の負担を和らげるために自然におこなわれる動きで、良いことなのですが、快適に眠ってさえいれば寝がえりの回数はそれほど多くないのだそうです。寝返りが多すぎると眠りが浅くなりますので、寝具の影響も考えましょう。

睡眠中央時刻…ポケモン・スリープは、1週間に1度、規則正しい睡眠リズムで過ごしているかを評価します。「眠りに落ちた時刻」と「朝起きた時刻」のちょうど中間の時刻を「睡眠中央時刻」と呼びます。この睡眠中央時刻が、平日と週末ですれてしまうことで、「社会的時差ぼけ」が生じることがあります。「睡眠中央時刻」が揺れ動く人は、さまざまな病気になるリスクが増える、という研究結果も出ています。体内時計のリズムが乱れることで生体機能に影響を及ぼし、肥満や糖尿病、抑うつ症状などのリスクが増加します。つまり「規則正しい睡眠」は、心身ともに疲労を回復させるだけでなく、健康を維持するためとても大切なことです。寝る時間、起きる時間を一定にすることは大切なことなのです。



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

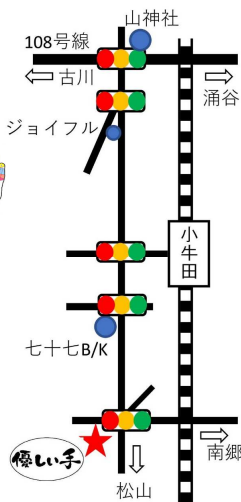
足湯 330円(税込)

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9月講座カレンダー

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

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、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