



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。

10²⁰²⁴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>

おちょこ一杯汲み出す作業

…病気とは、今までの人生で積み重ねてきた、さまざまな不健康要素の複合的効果です。若い頃からの不摂生、運動不足、または運動のやりすぎ、ストレスの多い職業・・・そういうことが積み重なった結果として「病気」という状態になります。

大きな器があって、その縁ぎりぎりまで不健康の水が入っているとします。そこに一滴の不健康が落ちたとたんあふれます。確かに最後の一滴のせいで水はあふれたのですが、この一滴が「原因」ではありません。それまでにたまりにたまった不健康があったからこそあふれたわけで、最後の一滴が落ちる前に、おちょこ一杯でもいいから、ちょっとすくい出しておけば、水はあふれなかった。

そして、不健康要素の中には「老化」も含まれますので、器はいずれは一杯になりますし、器を空にすることは不可能です。二十歳の身体に戻ることは決してありません。でも、この「おちょこ一杯汲み出す作業」が私たちができる努力だと思います。

おちょこ一杯ずつ汲み出して、器の縁から少しでもスキマを開けておく、これでかなり機嫌よく人生を送れるはずです。

優しい手は、みなさまのご機嫌な人生のお手伝いをしたいと思っています。



2024年10月
施術室優しい手
代表 東 順子
セラピスト 男澤 静江

施術料改定のお知らせ

施術室優しい手は、17年前の開店時に、一般的な価格設定（10分1,000円）よりもかなり安価な料金設定（15分1,000円）でスタートし、以来値上げはせずに頑張ってきました。しかし最近の物価高騰で、心苦しいのですが、施術料の値上をお願いいたします。2024年12月1日より15分1,200円を基準とした新メニュー表となりますので、よろしくご申し上げます。巻き爪矯正は1本3,000円⇒3,300円となります。（いずれも消費税を含まない金額です）

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 東 順子と

疲労回復エアロビクス60分

11月3日(日) 11:00~12:00

11月17日(日) 11:00~12:00

1回でも2回でも
可能です。

～疲れをとるなら「ちょっと疲れる」が効果的～

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。成長ホルモンがぶんぶん出ますよ～。

会場 優しい手スタジオ（施術室優しい手2階）

定員 各 10名

受講料 おひとり1回 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 各1週間前 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 野ばらの会 会員募集中

毎月 第2・4水曜日 13:30~15:00

10月9日(水) 3分間筋トレ

10月23日(水) 椅子を使ったストレッチ

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

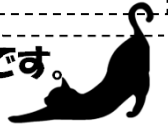
和室でおこなう静かな筋トレ・ストレッチ。体を動かすににくい人や体力に自信がない人も可能です。

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



2024 10月

疲労回復 の方法



疲労と疲労感

…極端に暑い夏が過ぎて、今まさに「季節の変わり目」のせいか、「疲れがとれなくて、あちこち具合が悪い」というお客様が多いようです。

「お疲れさま～」と、あいさつがわりに気軽に口に出している私たちですが、そもそも「疲れ」とは何か、私たちの身体にとってどんな意味があるのか、今回は、「疲労とは何か」近藤一博／著

「ストレスフリー超大全」樺沢紫苑／著

その他の資料から皆様のお役に立ちそうな情報をご紹介します。

「過剰な活動によって体の臓器や組織が機能低下を起こしている状態」これが「疲労」。そのことを脳に知らせてくれるのが「疲労感」となります。

つまり、「疲労感」は「このままいくと病気になりますよ！」と教えてくれるアラームです。

疲労には2種類あって、1日休めば回復するような短期的な疲労を生理的疲労といいます。身近なところでは運動後の筋肉痛とか、ちょっとした風邪によるだるさなどは一過性の生理的疲労です。

これに対し、何か月も続き、休んだくらいでは回復しない疲労は、病的疲労で、最も多いのが「うつ病」です。そして、新型コロナ罹患後の後遺症として注目されている「慢性疲労症候群」という原因不明の症状もあります。

疲労と疲労感のズレ

…疲労の度合いと疲労感とは、必ずしもイコールではないので要注意。あまりにも疲れすぎて「疲れているのかどうか分からない」というかたに時々お目にかかりますが、危険なことだと思えます。

それから、ほとんど運動をしないで引き籠っていても、一種の疲労感を感じるようです。

興奮で「疲れも吹っ飛ばす」という状態は、一時的ならいいのですが、継続すると危険です。

疲労回復の方法・その1「睡眠」

…疲労感ではなく疲労を回復するために、どうしても必要なのが睡眠です。どんなに健康な人でも活動によって疲労します。それを毎日修復し、より強くしようとしているのが睡眠です（詳しいメカニズムは不明のところも多いようですが）。

優しい手のお客様は、例えば1時間ぐらいの施術でかなり体が楽になります。でもそれは、（おそらく）疲労そのものが消えたというより、血流が良くなり、痛みやだるさを引き起こしていた物質を代謝させたために「疲労感」が解消されたのです。本当に疲労を回復させるためには、必ず十分な睡眠をとっていただく必要があります。

不調の原因が働きすぎやストレスだと思われるお客様には、帰り際に必ずお伝えすることがあります。

「今日は早く寝られますか？ マッサージすると緊張が解けて眠くなりますから、その時は是非早めに寝てくださいね。寝るのが一番ですよ」

疲労回復の方法・その2「運動」

…疲れをとるには疲れる必要があります。おかしなことと思われるかもしれませんが、これはしっかりと科学的な根拠のある説です。

運動によって成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、子供の成長を促すだけでなく、疲労によって機能低下した細胞を代謝させ、骨や筋肉を増強、免疫機能、認知機能も促進するといわれます。

成長ホルモンが就寝中に多く分泌されることから、睡眠と運動はセットで「疲労回復」の必須条件です。

それから運動によってBDNFという、認知症の治療予防に期待が持たれている物質が産生されます。

どんな運動がいいかという、エアロビクス（有酸素運動）。軽めの全身運動を継続するプログラムです。深い呼吸とリズムカルな動きが、脳をリラックスさせる効果があるので、音楽に合わせて体を動かすことを、できれば1時間ぐらいというのがおすすめです。

速足でスタスタ歩くのも有酸素運動で効果的です。

体の疲れと心の疲れ

…体が疲れているときは、例えば体が重く感じたり、朝起きづらいということがあります。心が疲れているときはイライラしたり、気分が不安定になったりします。これらは分けて考えたほうがいいのかというと、精神科のお医者さんによれば、実際問題、体の疲労が強いときは間違いなく心も疲れているし、心の疲労が重いときは、体も疲労しているそうです。うつ病は心の病気とされていますが、うつ病患者のほぼ100%、体の症状が出ます。体がだるい、頭が重い、肩がこる、疲れやすいなどです。

心と体は不可分で表裏一体なので、治療現場では分けて考えることはしないそうです。

東順子の周辺を見ても、とても体がつらい人は暗い顔をして、口をきくのもいやそうです。でも、体調がよくなると、性格も顔も明るくなります。メンタルに問題がありそうな人も、運動をしたり、マッサージをした後は、考え方が前向きになっている感じがします。

食べ物はどうなの？

…疲労回復に効果があるという食べ物、飲み物が出回っているのは確かです。食事と言えば、ビタミンB群やビタミンCなどは必要なのでしょうが、まずは睡眠と運動をしっかり実行したうえで、食べ物だけで過酷な生活を維持することはできません。

エナジードリンクや各種サプリメントに関しては、効能書きをよく見てみましょう。「疲労感を改善」となっていると思います。本当に「疲労」を改善するドリンクも作れないことはないようですが、本人がそれを自覚するのが難しく（または時間がかかり）、売れにくいので、やっぱり「疲労感改善」を追い求めるのでしょうか。確かに疲れが吹っ飛ばす感じがするのですが、それでますます頑張ると、疲労はどんどん蓄積し、やがて重篤な病気になる危険があります。

甘いものも、元気になる感じがしますが、こちらも血糖値上昇で「疲労感」が一時的に解消するだけで、続けられれば単に肥満になるだけです。

疲労回復エアロビクス

…運動負荷をなるべく小さくし、60分程度、楽に継続できるエアロビクスのプログラムを開発しました。サンデーセミナーで体験していただけるようにします。

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

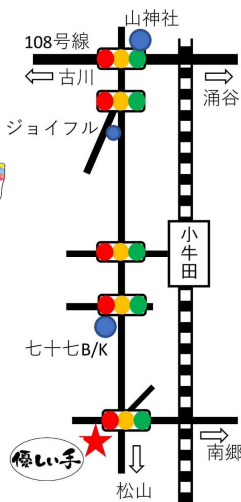
足湯 330円(税込)

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)	4,000円 税込4,400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10月講座カレンダー

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

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