お元気ですか？

施術室 優しい手 です。

3月号 2020

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。 yasashiite.online

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

いつもご利用いただきありがとうございます

地域情報サイト
エブリーおおさき掲載中！
every-osaki.com

お知らせ

リセットしませんか

３月の「お元気ですか」は、防災を特集しようと考えていました。ところがコロナウイルスという、目に見えない災害が、世界中を巻き込んで、あっという間に世の中の動きを止めてしまいました。
対応に追われて、大変な思いをしている方が多いことと思います。今後の展開は、誰にも予測がつかないことですが、感染力がさほど強くないことや、重症化するのは高齢者や持病のある人、という現状を見ても、今大切なのは、基本的な健康管理と感染予防だと思います。
改めて、多くの人が、生活習慣を見直し、健康状態をリセットする、そういうチャンスになるといいのですが。施術室優しい手は、体リセットのお手伝いをしたいと考えています。

2020 年３月
施術室　優しい手
代表　　東　順子
店長　　吉目木 幸治
セラピスト　　男澤　静江

健康サークル　野ばらの会

毎月　第２・４水曜日　13：30～15：00
会場　**美里町本小牛田コミュニティーセンター**
会費　１か月 1,000 円（第２水曜日に集金）
講師　東　順子
ストレッチと筋トレが中心のプログラムで、強くしなやかな身体を作ります。肩こり、腰痛、膝の痛み、高血圧、　高血糖、高コレステロールなどでお困りのかたにおすすめです。減量が難しい方も是非どうぞ。セルフマッサージも覚えられます。
コロナウイルス感染拡大防止のため会場閉鎖
~~３月 11 日(水)「筋トレとストレッチ～顔～」~~
表情筋を上手に動かして、リフトアップします。
３月 25 日(水)「骨盤エクササイズ」
骨盤周りの筋トレとストレッチで、骨盤の歪みを解消。
※町外の方でも参加できます(初回に会員登録)
　詳しいスケジュール表を差し上げています。

この時期だから！運動不足解消に！

施術室優しい手の　筋トレ教室

日曜教室を臨時開講します。
【内容】短時間で効率よく運動し、最後は足をセルフマッサージします。
持ち物：フェイスタオル１本、お飲み物（水分補給）

臨時開講　日曜教室

日時　３月８日、15 日、22 日、４月５日
　　10：00～11：00
場所　施術室優しい手　２階教室
定員　７名
費用　１回 500 円（１回ごとのお支払い）

従来からの継続　土曜教室

日時　毎週土曜日 10：00～11：00
場所　施術室優しい手　２階教室
定員　（残席１名）
費用　１か月 2,000 円（月謝制）
ご希望の曜日を電話予約してください。

佐藤 春美 先生のアロマヨガ
３月までお休みです。

健康サークル　ワーク＆メンテの会

毎月　第２・４水曜日　9：30～11：00
会場　**美里町北浦コミュニティーセンター**
会費　１回 500 円　講師　東　順子
ストレッチ、筋トレ、ウォーキング、姿勢の改善で、腰痛や肩こりが改善。体型もどんどん良くなると好評です。足マッサージのやり方も覚えられます。
コロナウイルス感染拡大防止のため会場閉鎖
~~３月 11 日（水）「骨盤エクササイズ」~~
骨盤を整えて痩せやすい体、自分でできる骨盤矯正。
３月25日（水）「パワーウォーキング」
筋肉を使う歩き方。
町外の方でも参加できます。（初回に会員登録）
詳しいスケジュール表を差し上げています。

訪問施術、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。

2020年
3月

ウ	イ	ル	ス	に
負	け	な	い	体

基本は手洗い・うがい…感染予防の基本は、細菌でもウイルスでも、基本は**手洗い**と**うがい**を習慣づけることだそうです。この時期は例年インフルエンザやノロウイルスの流行で学級閉鎖が多いのですが、今年はほとんど聞きません。（宮城県が毎週出しているデータでも、今年のインフル感染者は昨年の 1/3）。コロナの危機感で、学校や幼稚園、家庭でも、手洗いうがいを実行しているのではないでしょうか。

サプリメントは無意味…ネットを検索しますと、「**コロナウイルス感染予防サプリメント**」なるものが出回っているようです。他に、ビタミンＤが良いとかビタミン Ｃ が良いとかいろいろな情報がありますが、現段階でコロナに限らずウイルス感染を予防できるサプリメントはありません。以前、小さな容器に入った乳酸菌飲料を持ってくるお姉さんが、「インフル予防効果があります」「花粉症も予防します」と断言していましたが、ちょっと無理みたいです。

ストレスはリスク…ウイルスと戦うリンパ球は、温かく、リラックスした時に活性します。ストレスが加わっている状態では、免疫機能が下がっていますので、感染しやすくなります。ストレスでがんになる、というのもこのためです。例えば、今の時期ですと、必要以上に感染を恐れる、というのもストレスですので、きちんとした知識を持って、やるべきことをやり、あとは普通にリラックスして生活しましょう。
コロナ対応で忙しい皆様方はそれどころではないかもしれませんが、意識的に緊張を解く時間を持つことも大切です。

引きこもりはリスク…学校が休みになった子供たち、仕事が休業になったり、テレワークになった大人のみなさん。通学・通勤がなくなっただけで運動量が激減です。それに替わる運動をしないと、筋肉が落ちて、免疫力が下がり、逆に感染しやすい体になります。人ごみを避け、散歩やジョギングをどうぞ。

笑顔は間接的に有効…がん患者さんたちに継続的に「お笑い芸」を見ていただいたら、がんが小さくなった、というお話があります。でもそれは、データとしては不完全で、笑いが免疫力を高めると断言するほどではないそうです。でも、リラックス効果はあるので、結果としてストレスを解除し、免疫力を上げることに貢献するだろうといわれています。

運動は有効＝運動不足は超リスク…適度な運動は、どの資料を見ても、確実に効果があるといっていいです。むしろ運動不足によって筋肉が減少し、体温が下がり、免疫力が下がり、感染しやすくなるだけでなく、様々な病気の原因になります。
　もし、運動不足を感じているようでしたら、この機会に、自分に合った運動習慣を身につけてはいかがでしょうか。優しい手２階の筋トレ教室も、毎週土曜日10 時から１時間、継続中。
臨時で日曜教室も開講します。

食べ過ぎはリスク…腸には免疫細胞が結集して、わたしたちの全身をさまざまな病気から守る免疫力をコントロールしています。ですから、腸を酷使することは、体を弱らせることになります。
　風邪などで発熱すると食欲が落ちるのは、ウイルスとの戦いを優先するために消化の仕事を後回しにしているのです。もしも感染してしまって食欲がないときは、無理に食べずに温かくして寝ているのが正解です。「焼き肉をたらふく食べてパワーアップ」というのは、おすすめできません。

温めるは有効…免疫力が正常に保たれるために必要な体温は 36.5℃といわれます。免疫力は、体温が 1℃下がると 30%低下し、逆に 1℃上がると一時的には最大 5～6 倍アップするともいわれ、体温を上げることの重要性がよくわかります。ですから、熱が出たからと言って簡単に解熱してしまうと、むしろウイルスを増殖させてしまう危険があります。
ただし、発熱は体を消耗させますので、それに耐える体力を普段から作っておく必要があります。
感染予防としては、使い捨てカイロでお腹周りを温めたり、温かい飲み物や、食べ物で内側からも温める工夫をしましょう。

病院は超リスク…軽い症状の人は病院に行かないように、報道でも注意喚起していますが、その通りだと思います。病院には、具合の悪い人が行きます。中には重症の感染者もいる可能性が高いのです。
感染予防の最も大切なことは、感染リスクの高い場所に行かないことです。多くの人が集まる場所がそうですが、最もハイリスクな場所が病院です。
　普段から、むやみに病院を渡り歩かないほうがいいと思います。

マスクは呼吸器粘膜を守るのに有効…マスクが払底して大騒ぎですが、マスクは感染予防の必須アイテムではなく、鼻やのどの粘膜を保湿するのに有効です。粘膜は湿っていることで外敵を排除してくれるので、乾燥すると危険です。花粉症の鼻炎でも乾燥することがありますので、花粉を防ぐことと保湿と両方の意味でマスクは必要だと思います。これからの季節そういう意味では、早くマスクが店頭に並ぶといいですね。

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。首や背中は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にあって、しかも大変丈夫なところです。その割りには即効性があり、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はききません。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。

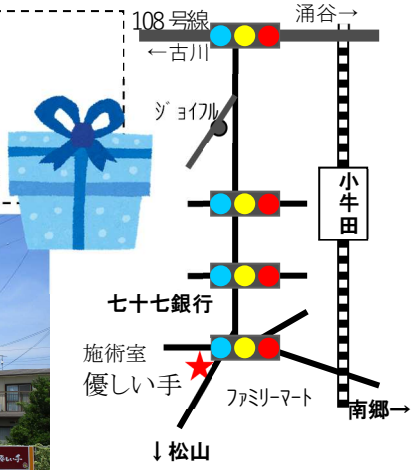
医療保険はみんなで働いて、みんなで支払ったお金です。本当に困った人がいつでもこの制度によって救われるように、私達はできる限りの努力を「自分の心と体の健康のために」行う必要があると思います。

優しい手のセラピーメニュー

足湯　300 円(税込 330 円)

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！
冷えとりコース （60 分）	3,500 円 税込 3,850 円	温まり効果の高いスペシャル足湯＋足の冷え取りマッサージ 45 分。 温熱パックでお腹や背中を温めながらのマッサージで、冷えもむくみも改善します。
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度貼り替え	１本１回 3,000 円 税込 3,300 円	安全なＢ／Ｓブレイス法。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
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	30 分 2,000 円 税込 2,200 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　は年中無休

営業時間　**9:00～20:00（最終受付 19:00）**
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）

まちかどホール

施術室優しい手の２階「まちかどホール」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）

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
アロマ・ヨーガ 講師　佐藤　春美	**1～3 月はお休みです。**		１回おひとり 1,000 円
自分でできる 小顔レッスン 講師：吉目木（よしめき）　幸治（こうじ）	今話題のリンパマッサージで劇的小顔を実現！シンプルで効果の高い「優しい手オリジナルメソッド」ですので、誰でも１時間でマスター。	**１回１時間です** **ご希望の日程をご予約下さい。**	受講料　2,200 円（１回） 教材費　1,100 円 （マッサージオイル他） ※教材費は初回のみ。
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。	**詳細問合せ下さい** **※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 時間終了後 標準 30 時間 228,900 円 支援システム実施中！ パンフレット差し上げます。
東　順子の *個人レッスン*	**施術で解決できない不調や減量は、** **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。	**予約制個人指導** **１回～継続も可** **ご相談ください**	**30 分　2,200 円** **60 分　3,850 円** （教材・税込） 状態やご希望に合わせてご指導します。
東　順子の *筋トレ教室*　好評	**毎週土曜日 10 時から１時間、** 東順子と筋トレしましょう。継続は力！週１回の運動習慣をとり入れてください。きっといいことありますよ。	**原則　毎週土曜日** **10:00～11:00**	**１か月４回　2,000 円(税込)** **おためし１回　500 円(税込)** **第１土曜日に集金** **楽な服装でおいでください。**

一万人の優しい手プロジェクト～ボランティアセラピスト養成講座（10 時間）

3 月 17 日(火)、19 日(木)に予定していた、ボランティアセラピスト養成講座は、コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。以後の計画は改めてお知らせします。

東　順子の講座に特化した情報が満載。
新しいウェブサイト
https://www.bodylabo.org
をご覧ください。
「からだ」をキーワードに、様々な切り口で講座を展開しています。これは、講座・講師をお探しの方のために作りましたが、一般の皆様が健康法について知りたいときに、どうぞ、自由に開けて資料をお使いください。
過去に実施した講座で使用したスライドや、配布資料などもダウンロードすることができます。
資料はこれからも増やしていきますので、興味のあるテーマがありましたら、ときどき覗いてください。

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