

からだはもっと楽になる

働き盛りの健康講座

こんなことをやります。

- 1 【スライド】
ストレスケアは、「こころがけ」より、「からだケア」
- 2 【スライド】
知っておきたい「男性更年期」⇒女性も大いに関係あります。
- 3 【実技】
こころもからだも楽にするセルフマッサージ
お体の困りごと相談、お気軽にどうぞ。

ごきげんな生活のための生活習慣

OK	NG
夏でもゆつくり湯船につかる。	シャワーで汗を流すだけ。
一口 30 回以上噛んで食べる。	噛む回数なんて意識していない。
早寝早起き朝ごはん。	夜型生活で朝は抜き。
疲れたら軽く食べて早く寝る。	疲れたら焼肉・ビール・仕上げはラーメン。
多様な人間関係(地域・趣味・友達)	職場と家のみ。休日は出かけず休息。
体を動かすのは気持ちいい。	疲れているし、忙しいから運動はできない。
がんばっている自分はまだ若い！	疲れた自分はもう年だ・・・
肩こり・腰痛は、軽い運動で直す。	肩こり・腰痛は、湿布と安静で直す。

ほかにもいろいろありますが、「こころがけ」だけではきゅうくつです。

体が気持ち良くなる習慣を身につけていきましょう。

講師 東 順子(ひがし じゅんこ)

身体づくりインストラクター

NPO 法人 日本セラピー普及会代表

施術室 優しい手代表

講師ギルド Powerful Woman 代表

1952 年生れ 宮城県出身

1998 年 国際若石健康研究会台北本部プロコース、マスターコース修了

1999 年 国際若石リフレクソロジー学院 学院長 (東京都千代田区)

2000 年 若石健康法世界大会で論文発表 教育推進賞受賞

約 300 人のプロセラピストと、約 1,000 人のボランティアセラピストを育成

長年にわたる臨床経験とセラピスト養成の指導経験を踏まえ、

宮城県内を中心に、公共機関、団体の要請による講座を多数実施中。



お問合せ

NPO 法人日本セラピー普及会

(施術室 優しい手)

公式 HP 「施術室優しい手」検索

〒987-0011 宮城県遠田郡美里町桜木町 60-1

TEL/FAX 0229 (32) 5473

e-mail therapy2@wit.ocn.ne.jp