

東 順子の「心の健康講座」

自分の機嫌を自分で直す方法

美里町・施術室優しい手の東 順子がお伝えする、
メンタルヘルスの極意。

「心がけ」や「考え方」ではなく、
体の扱い方で、何とかなりますという、お話です。



1回目 自分の機嫌は寝て直す～「ふて寝」の効用

憂うつな気持ち、一晩ぐっすり寝るだけで軽くなり、
ケンカしても一夜明けたらケロッとしていた、
そんな経験はありませんか？
ふてくされて寝てしまう「ふて寝」は、
実は自分の機嫌を直すための優れた方法です。
仕事も家庭もと人生を精力的に生きようとすればするほど、
ストレスを抱え、脳は疲労しやすくなります。
脳疲労のいちばんの解消法は何といても睡眠。
眠りで回復するのは体だけではありません。
十分寝ているつもりなのに、翌日に疲れを持ち越す人は、
次のようなポイントに注意してみてください。

寝酒や満腹で寝るのは逆効果

寝入りはいいのですが、内臓が休まりません。
眠りが浅くなり、翌日に疲れを持ち越します。
焼肉と冷たいビールでお腹をいっぱいにして
バタッと寝るのは逆効果です。
消化の良い温かいものを少し食べて温かくして寝ましょう。

暖かく暗く静かな環境で

暖かさは命の安心感です。
寝る1時間くらい前から照明を落としましょう。
テレビ、パソコン、スマホなどは、光と音の両面で
眠りを浅くします。

東順子プロフィール

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

〒987-0011
遠田郡美里町桜木町 60-1
TEL/FAX 0229-32-5473
URL <http://www.yasashiite.online>

寝る前に足マッサージがおすすめ

足が冷えて眠れない人や、夜中にこむら返りを起こす人は、足マッサージをして寝ましょう。

簡単なやり方をこのシリーズの3回目で解説しますが、とりあえずお風呂上りにクリームかオイルをつけて、足ゆびをクチュクチュ揉み、足裏から膝上まで心臓方向にこすりましょう。それだけでも朝までポカポカです。

今夜は早めに寝ましょうね。



特別講座のご案内

心を開くハンドセラピスト養成講座(4時間)

ハンドマッサージは傾聴の技術。体のセラピストだけでなく、カウンセラーさん、理・美容師さん、介護士さん、教職員の皆さんなどにおすすめです。

日 程	内 容
2月22日(土)	・手～腕～肩の範囲のマッサージ・手や爪のお手入れ方法 ・傾聴の基本的なルール 4時間履修で修了証を発行します。
2月29日(土)	
各 13:00～15:00	

会場 施術室優しい手2階教室 **定員** 6名(できるだけペアでご参加ください)

費用 5,500円(税込) **教材費** 1,320円(税込)

申込締切 2月15日(土)

詳しくはウェブサイトで <https://www.yasashiite.online>

お問合せ・お申込み 0229-32-5473 (施術室優しい手)