

東 順子の「こころの健康講座」
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。



3回目 自分の機嫌は「なでなで」で直す～マッサージの効用

マッサージは、皮膚を「なでる」という行為です。
力加減やなで方にいろいろ技術はありますが、
皮膚に適度な刺激を与えます。
それによって、血液循環を促進し、
筋肉を活性化し（つまりコリをほぐすということ）、
ほかにもツボや反射区の作用で神経伝達に起因する
さまざまな変化を体にもたらしめます。
マッサージ屋さんとしていつも不思議に思うのは、
みなさんお帰りになるときは、
にこにこ幸せそうだということです。
人は、「なでなで」で幸せになるようです。

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.onine>

「なでなで」で筋肉をゆるめる実験

- ① 足を肩幅に開き、手を腰の後ろに当て、天井を見てから
ゆっくりと後に反ります。どこまで見えるか覚えます。
- ② 右手で左胸をゴシゴシと20往復くらいこすります。
次に左手で右胸を同様にこすります。
- ③ ①と同じ姿勢で後ろに反ってみましょう。
先ほどより柔らかくなっているのがわかりますか？
ただこすっただけなのに、体が柔らかくなります。



超簡単・足マッサージ

クリームかオイルを使います。

- ① 足ゆびクチュクチュ
足ゆび1本1本をしごくようにもみほぐします。
- ② 足裏ゴリゴリ
こぶしで足裏全体をゴリゴリこすります。
- ③ ふくらはぎ流し
手のひらでふくらはぎを心臓方向に流します。
- ④ 膝の周りをくるくる
膝の裏や膝のお皿の周辺をくるくるこすります。



マッサージの速度は 5cm/1 秒

マッサージ屋さんの裏ワザです。

なでる速度ですが、1秒間に5cmがもっとも気持ちいい、
という、科学的なデータがあります。

もしも誰かにしてあげるときは、この速度を
意識すると、気持ちよくて寝てしまいます。

(1~2回目の内容 <https://www.yasashiite.online> を参照)

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 <https://www.yasashiite.online>

お問合せ・お申込み 0229-32-5473 (施術室優しい手)