



# こころ&からだ

—— 2019 AUTUMN号 ——

発行日2019年10月1日

No.111

## 感動できる仕事に出会う

JR九州会長唐池恒二氏の著書に、『感動経営——世界一の豪華列車「ななつ星」トップが明かす49の心得』があります。この中に「感動のない仕事は仕事ではない」という印象的な言葉があります。

昭和62年、今から30年以上前に、国鉄が分割民営化されました。鳴り物入りでスタートしたにも関わらず、JR九州、JR四国、JR北海道は、本州のJRに比べて経営が厳しく、とりわけJR九州の職員たちの危機感は強烈でした。

「JR九州は、このままいけば必ずつぶれる！」

その危機意識が、職員たちの目を鉄道以外の仕事に向けさせたのです。チャレンジの結果、現在、売上の6割は鉄道以外の事業でまかなうまでになっているそうです。

その成功事例のひとつが、今なお抽選に当たるのが難しいといわれる「ななつ星」です。これは、九州全県を巡りながら、自然や食、温泉などを楽しむ観光寝台列車です。「列車＝輸送」という従来の考えから脱し、「感動を与える列車」という全く新しい発想で生み出されたものでした。

最高競争倍率316倍という人気の「ななつ星」は、半年に一度抽選を行うそうです。当選者には、担当スタッフが乗車当日まで20回ほど電話でコミュニケーションを取り、こまめに質問に答え相談にのります。

「高齢の父は歩くのも大変だったのに、『ななつ星』に乗ることが決まった時から、家の周りを1000歩ほど歩くようになり、元気になってきました。『ななつ星』に乗るのを楽しみにしています」

こうした感動の手紙が、当選した人から届いたこともあるそうです。

出発当日まで、お客様と顔を合わせることはない担当スタッフ。しかし、密なコミュニケーションのおかげで、ホームで初めて顔を合わせるにも関わらず、まるでお客様と何度もお会いしたかのような、感動的な出会いから旅が始まるのだといいます。

思えば、私たちのセラピーの仕事も、感動につながることがいっぱいです。

私がこの仕事を始めたのも、お年寄りの足を揉ませていただいた時に、手を合わせて涙を流しながらお礼を言われたことがきっかけでした。

人から感謝されることが、一番の感動につながる。

ここにこそ、私たちの仕事の醍醐味があるのではないでしょうか。私は今も、ボロボロと涙を流すような体験をお客様に提供したいと胸に秘めて、この仕事を続けています。

本山 健治

### CONTENTS

- ②③ セルフセラピーを習慣化し  
生活習慣病を予防する!
- ④ 認知症予防プログラム講座  
セミナー報告会
- ⑤ 季節のコラム 「乾燥肌」

- ⑥⑦ 全国メンバー通信  
石川発 セラピー・チェアを車に積み  
佐賀発 今日もお疲れの方のもとへ!  
事件が多いのは自律神経が原因?  
世のため人のためフトを広める!
- ⑧ スケジュール



# セルフセラピートリートメント

# セルフセラピーを習慣化し 生活习惯病を予防する!



日々良い生活習慣を取り入れることで、生活習慣病は予防できます。セルフセラピーでいつまでも健康に！

生活の悪習慣が引き起こす生活習慣病。

日本人の食生活が大きく変化し、飽食の時代と言われて久しくなります。野菜や魚を中心とした食生活から、肉を中心とした食事に変わり、すっかり定着しています。

交通インフラも整い、さほど歩かないことになります。

とても生活できる環境です。運動の原点である「歩く」ことが少なくなり、全体的に運動不足の人気が増えています。

美味しいものをお腹いっぱいに食べ、運動も充分ではない。当然、血液の質は低下し、中性脂肪や悪玉コレステロールが増えるのは当然です。

生活習慣病のリスクは、メタボリックシンドrome（内臓脂肪症候群）か否

かでも推し量れます。日本では、腹囲が

男性85センチ以上、女性90センチ以上を超える場合、また高血圧、高血糖、脂質代謝異常のうち2つに当てはまるとき

メタボリックシンドromeと判断され、生活習慣病のリスクが高まっています。

ドやフットのセルフセラピーです。

東洋の健康観では氣血の滞りを改善

として、忘れてはいけないのがストレスです。誰もが何らかのストレスを抱えるストレス社会。しかしストレスは必ずしも悪者ではありません。程よいストレスはやる気や活力につながるからです。しかし、過剰なストレスは、乱れた生活習慣を呼び起こし、体や心の病気へつながる可能性もあります。

そこで、テレビを見ながらでも手軽にできるハンドセラピーやフットセラ

ピートを紹介します。

間脳調整をメインとしたセルフセラピーは、血液の循環を高め、免疫力アップも期待できます。また、深いくつろぎでストレスの解消にもつながります。

こうしたセルフセラピーを日々の生活に取り入れ、習慣化していくことが、そしてストレスマネジメントしていくことが重要です。

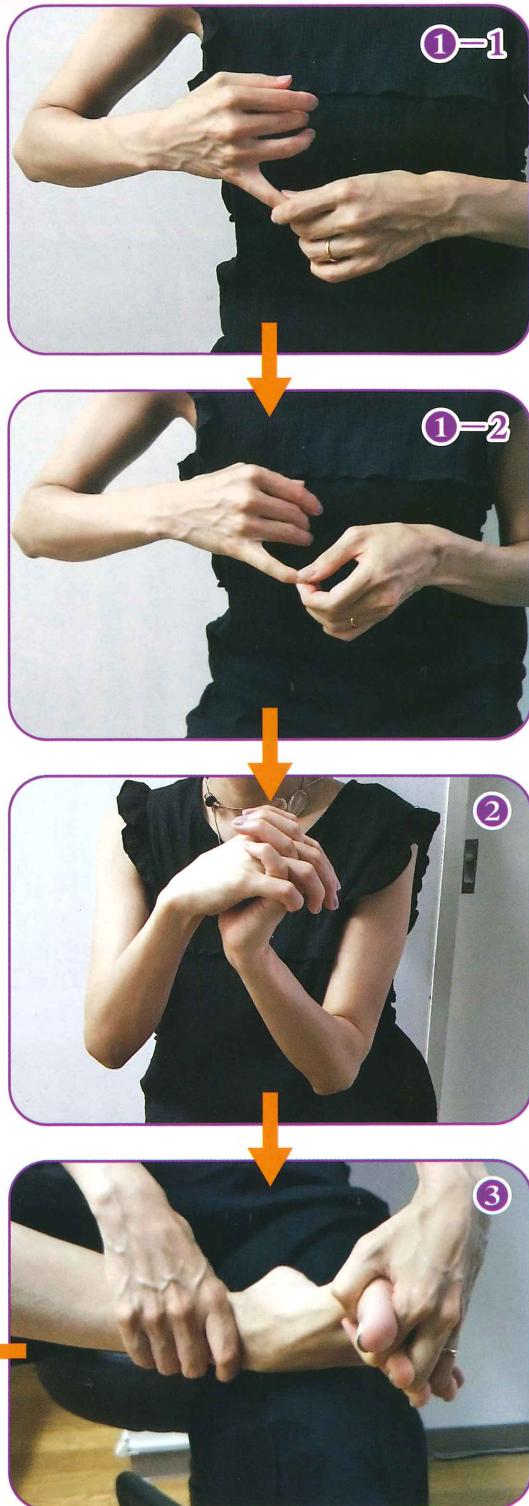
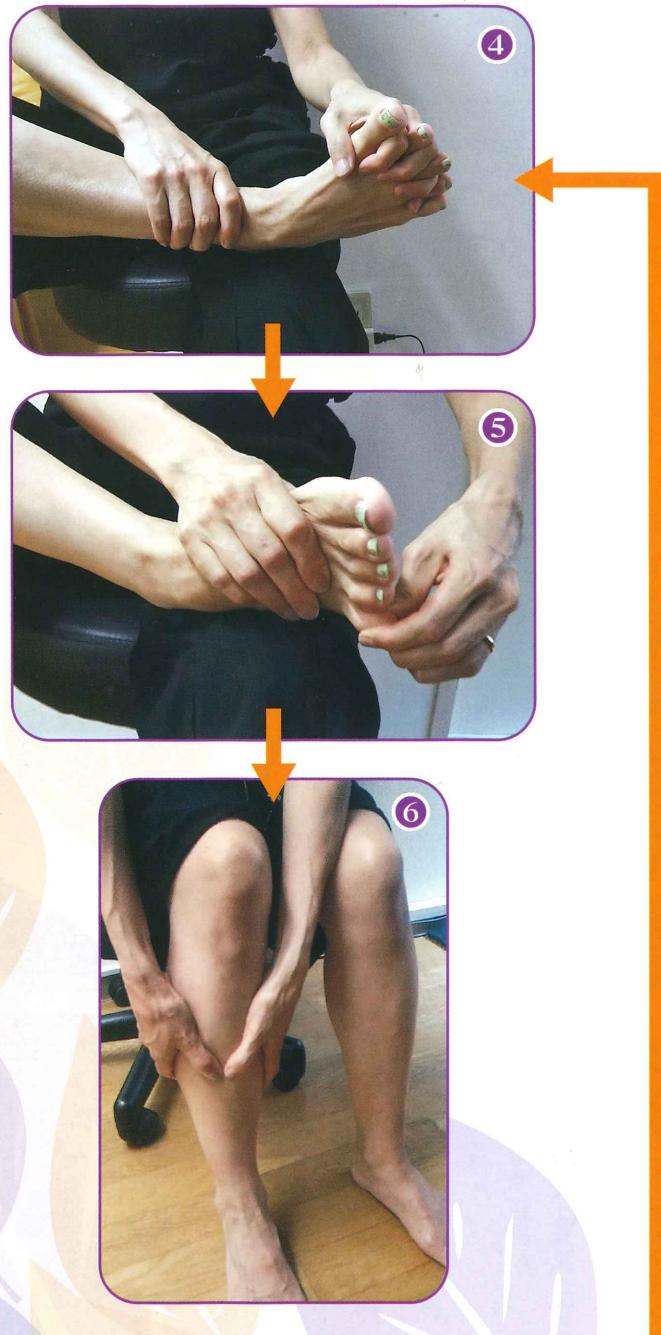
そこで、手軽に実践できるのがハンドやフットのセルフセラピーです。

東洋の健康観では氣血の滞りを改善

することになります。

影響があります。

## やり方



- ① 小指を左右10回まわし、爪の隙をグリグリ揉む。親指まで行う。逆の手も行う。
- ② 両手の指を組み、手首を左右に20回ずつ回す
- ③ 足ゆびの間に手の指を差し込み前後に曲げる
- ④ 足首を左右に20回まわす。
- ⑤ 第5趾を付け根から左右に10回まわし、爪の隙をグリグリ揉む。第1趾まで行う
- ⑥ 足首を手の平で包み込むように筋肉を圧迫し、膝下まで5点に分けて圧迫する
- ⑦ 逆の足にも同様に行う

今後は当協会のサイトで、会報誌にて紹介したセラピードクターを動画で確認できるようになります。

また、会員専用ページを準備中です。学んだセラピーの復習を動画で行えるようになります。



# 認知症予防 プログラム講座 セミナー報告会



認知症予防プログラム講座にて

この夏、沖縄や鹿児島、石川にて「認知症予防プログラム講座」を開催しました。講座は大変盛況で、認知症への関心の高さを感じられました。

認知症は発症してしまうと、今の医療では治すことができません。しかし、軽度認知障害、認知症の予備軍といわれる時期に対処すれば、進行を抑えられたり、正常な状態に戻せたりすることができ分かっています。認知症は、予防がとても重要です。

ここで、講座参加者のアンケートを抜粋してご紹介します。

「認知症の予防と対策の内容はなるほどと思うことが沢山で、セラピストとしてやりがいのある施術でした」「認知症にもさまざまな原因・症状があり、その予防にセラピーが活かせるこ

とを知ることができました。早速、母を開催してまいります。 嬉しい感想をありがとうございました。予防の大切さを多くの方に理解していただくために、今後も各地で講座

施術したら喜んでくれました。継続していきます」

「高齢の母や叔母がいて、認知はありませんが、今後はどうなるか分かりません。将来、私自身のこともあります。勉強して本当に良かったです」

「認知症の知識が良く分かり大変勉強になりました。家族でコミュニケーションを取り、認知症になる前に気づけたらと思います。忘れないうちに復習します」

「認知症の予防のためにできること、改善方法や脳トレなど、身近でできることを知ることができました。年老いた両親に行っています」

## 認知症予防プログラム講座 開催のお知らせ

認知症には予防が何より大切です。「認知症予防プログラム講座」は、楽しみながら認知症を深く学んで、「認知症予防セラピスト」の資格が取得できるセミナーです。この技術と知識を身につけて、大切な人たちのために活かしませんか。

**【日 時】**10月19日(土)10時～17時

**【会 場】**本部セミナールーム

**【講 師】**本山 健治(協会理事長)

**【対象者】**フット、ハンド、ヘッドセラピストの三つの資格を取得している方に限ります。

**【時 間】**6時間

### 【内 容】

- ①認知症とは
  - ②認知症の種類
  - ③認知症の予防と対策
  - ④認知症予防セラピーの実施
- \* 講座終了時に実技試験を実施します。合格者は、「認知症予防セラピスト」として認定いたします。(認定料別途5,500円)

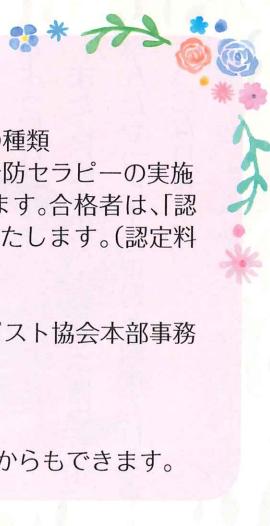
**【受講料】**16,500円(税込)

**【申込先】**NPO法人日本フットセラピスト協会本部事務局までお申し込みください。

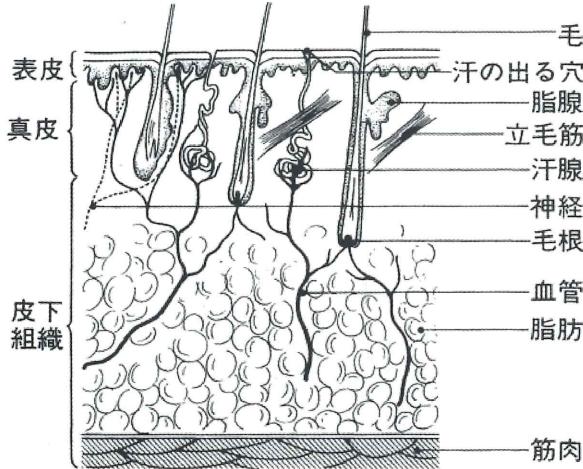
電話:03-6721-6633

e-mail: honbu@jfta.net

協会サイト<http://jfta.net/>「お申込」からもできます。



## 皮膚の構造



イラスト/サイト「時事メディカル」より



## 食養法 カフェ

### 白キクラゲの フルフル 美肌スイーツ

#### 材料

白キクラゲ	.....	5~7g
クコの実	.....	20粒
米飴または三温糖	.....	大さじ2
水	.....	400ml

#### 作り方

- ① 白キクラゲは何度か水を変えながら汚れを落としたあと、5分ほど水で戻す。石づきを取り、一口大に切る。クコの実も水洗いする。
- ② 鍋に材料全てを入れ、弱火で1時間ほど煮る。白キクラゲが柔らかくなったら出来上がり。

\*温かいままでも冷やしても、お好みで召し上がれます。そのままで、またヨーグルトや杏仁豆腐に添えてどうぞ。

# 季節のコラム 「乾燥肌」

## つぼ押し

### 内臓の働きを高めて 乾燥肌を予防しよう

夏の疲れ、残っていませんか。涼しくなつたのに、ダルいという人は、その名残かもしれません。秋から冬にかけて空気が乾燥してくると、内臓の疲れも加わり、乾燥肌になりやすくなります。

皮膚は、表皮、真皮、皮下組織という構造になっています。表皮の表面に皮脂膜があり、その下には角質層があり、皮膚を乾燥から守っているのです。

乾燥すると皮脂膜を保てなくなり、水分が蒸発しやすくなります。角質層も保湿できなくなり、乾燥肌を引き起します。角質層の下にはかゆみを伝達する知覚神経が伸びており、わずかな刺激でもかゆみを誘発

てしまいます。ですから皮膚はしっかりと保湿しましょう。同時に、内臓の働きを高めておくことが重要です。

「皮膚」は五行では金に属し季節では秋に関わっています。経絡でいえば、肺經と大腸經が乾燥肌の予防に重要です。

ある古典には、皮膚疾患の治療に「曲池」

がきます。

年齢の数だけ灸をすると神のように効く」と記されているようです。

今回はお灸ではありませんが、大腸經のツボを押すことと、皮膚を乾燥から守り、内臓の働きを取り戻すことができます。

#### やり方

「合谷」「手三里」「曲池」を呼吸に合わせて一押し3秒で3回押しましょう。

五行で見ると、乾燥肌にいいのは白い食

べ物。特に白きくらげは、漢方では銀耳といい、肺を潤し、肌の乾燥を防ぎます。今回は白きクラゲを使った簡単スイーツで、秋の午後のお茶受けにしましょう。

# 全国メンバー通信



ときには石川の豊かな自然のなかでセラピーを提供

学び始めた当初は、誰かにしてあげたい気持ちのほうが強かったのですが、最近は自分のためにセラピーやカードをすることが樂しくなりました。セルフケアをすると、心身の調子も整い、運気もよく、それによってまた誰かに伝えたいと学びたいと好循環している

現在は恩師である加藤先生とともに、デイサービス

私どフットセラピーをつなげてくださったのは加藤美紀先生。先生とご縁があったおかげで、心身の健康に关心を持つことができました。そして、先生の側にいるといいことがありそうな予感がして、先生の指導のもと、日本フットセラピスト協会のセラピーを学ぶことにしたのです。実際、その予感は当たっていました。「いいこと」は、今も現在進行形で少しずつプラスされています。

ちょうどセラピーを学んでいたときに妊娠、出産。加藤先生から、マイペースで活動しないかと声をかけてくださいり、まだ歩けない子供を連れて公民館等でセラピーをしたこともあります。そんな機会を作っていただけだからこそ、のんびりペースでセラピストを続けられています。

## 石川発

セラピー・チエアーを車に積み  
今日もお疲れの方のもとへ！

### 加須屋かおり



お客様に子守りをしていただくこともあります。おかげで5歳の娘は人懐っこい子に育ちました。しかもセラピーに興味を持つようにもなったのです。

最近受講した「陰陽五行セミナー」は、とても素晴らしい知識を腑に落とすことができました。教わったことは毎日のヒントとして活用し、前向きに楽しく過ごせることがさらに増えました。

カードを見た娘も「自分もやりたい」と興味津々。子供にも解りやすく、本の内容を要約したオリジナルテキストと一緒に作成しました。おかげで私もさらに内容を深く理解できました。そして、練習モデルとして娘をセラピーしていると、体の構造や正しい姿勢を再確認でき、「親子でセラピーを行うことで自分も気付きや成長がある」と感じています。

疲れている人、忙しい人、不調を感じている人などを楽にしてさしあげたい、特に女性を元気にするお手伝いをしたい、と思うようになりました。たとえば、外出が難しい方へ訪問セラピー、忙しい方の元へ出張セラピー、わが家の庭でのくつろぎセラピー。その方の求める形に流動的に合わせてセラピーをしていきたないと、想像を巡らせています。目指すは「流しのセラピスト」。車にリクリニングチエアーを積んで、おつかれの方の元へ向かいります。

これからも、さらなるスキルアップと成長を目指し、周りの方々に良い体験をしていただきたいと考えています。



娘と一緒に手作りした『陰陽五行開運カード』の子供用「テキスト」

日本全国で活躍する当協会のメンバーさん。  
それぞれの個性的な活動をご報告します！



手作りの看板でお客様をお出迎え

毎年、佐賀や福岡の会場の方と、現代のニーズに応える心と体の改善をテーマに、自律神経とホルモンのバランス調整法を復習して

片端さんという友人に話したところ、日本  
フットセラピー協会の話を聞いたのです。彼女  
は、「私はヘッド、ハンド、フットセラピーの資  
格を持っていますよ」と言いました。そこで、井  
2時間  
りとし  
ある  
られて

トセラピ<sup>o</sup>

化予防、血行促進  
ラス解消

身のくつろぎをもたらします。  
関係なく気楽にお声かけ下さい。  
な、であります。 1,500円  
0-1785-1921

二ニュースを聞けば、人が人を傷つけ合う事件ばかり。それも、親子が争うニュースも少なくない。親子関係の絆までもがおかしくなっているのではないか。

6年前、そんな疑問を持ち始めました。そして、「もしかしたら、日本人の多くは、自律神経が正常に働いていないのではないか」と考えるようになりました。

セラピーの資格を修得しようと思った動機は、実はここにありました。

ニュースを聞けば、人が人を傷つけ合う事件ばかり。それも、親

上先生を紹介していただき、フットセラピーの資格を取ることになったのです。

賀 発

事件が多いのは自律神経が原因？  
世のため人のためフットを広める—

樋口  
由美子



現在は、自宅で完全予約制サロンを開業しています。フェイスとフットを組み合わせた施術は、お客様にとても喜んでいただいています。また、お客様を大切にするという考え方から、施術だけでなく、お茶を飲みながら個人的なお話を聞くことも少なくありません。

状況なのですが、今後は個人のお宅に出張して心と体のケアをすることに力を入れていこうと考えています。

資格を活かし、時間を上手に使って、多くの方にフットの良さを広めていけるように頑張りたい

と思します。

いります。互いの体を借りてのツボの探し方など、とても楽しく勉強をしています。分かっているつもりでも分かつてないことが沢山あり、とてもいい見直しになっています。また、勉強が終わったあとは、雑談しながらそれのお弁当を広げます。笑いの絶えない、とてもいい交流の場になっています。こうした縁を、今後も大切にしていきたいと思っています。



自家の一室をセラピースペースにして施術を

お母さまが老人ホームに入  
るというお客様から、「母  
にも施術をお願いできます  
か」というご依頼をいたた  
きました。こうして、出張  
で老人ホームに伺い、ご依  
頼された方のお母さまに施  
術をさせていただきまし  
た。すると、他の入居者の  
方からも依頼されることに  
なったのです。とてもあり  
がたいことです。

トータルして、お一人1時間半から2時間くらいをかけ、体も心もすつきりとしてお帰りいただいている。

また、お客様を大切にすることを考えから、施術だけでなく、お茶を飲みながら個人的なお話を聞くことも少なくありません。

状況なのですが、今後は個人のお宅に出張して心と体のケアをすることに力を入れていこうと考えています。

# スケジュール

●スケジュールは変更する可能性があります。

お申込み、お問い合わせはメール honbu@jfta.net まで。http://jfta.net/でもご確認いただけます。

日程	イベント名	開催場所	対象者・参加資格	備考(イベントの内容)
<b>10月</b>				
19日	認知症予防プログラム講座	本 部	フット&ハンド&ヘッド有資格者	認知症予防の大切さやセラピーの方法を学ぶ
27日	感情コントロールセミナー	本 部	どなたでもOK	色々な感情をセルフコントロールする方法を学ぶ
27日	フォローアップ勉強会	本 部	セラピスト	セラピーの基本、応用(認知症)、活用法を学ぶ
30日	認知症予防プログラム講座	名古屋	フット&ハンド&ヘッド有資格者	認知症予防の大切さやセラピーの方法を学ぶ
<b>11月</b>				
17日	認知症予防プログラム講座	本 部	フット&ハンド&ヘッド有資格者	指導の確認・協会の活動の方向性
23日	感情コントロールセミナー	本 部	どなたでもOK	色々な感情をセルフコントロールする方法を学ぶ
23日	フォローアップ勉強会	本 部	セラピスト	セラピーの基本、応用(認知症)、活用法を学ぶ
<b>12月</b>				
15日	認知症予防プログラム講座	本 部	フット&ハンド&ヘッド有資格者	指導の確認・協会の活動の方向性
22日	感情コントロールセミナー	本 部	どなたでもOK	色々な感情をセルフコントロールする方法を学ぶ
22日	フォローアップ勉強会	本 部	セラピスト	セラピーの基本、応用(認知症)、活用法を学ぶ
28~5日	冬期休暇	本 部		お休みをいただきます

## LINE登録お願いします!

コミュニケーションアプリLINE(ライン)の公式アカウントを取得しました。新しい情報をいち早くお届けいたします。

登録してくださった方には、講座やセミナーなどで利用できる「500円チケット」をプレゼントいたします。  
登録時に一言コメントがスタンプをお送りください。

### 【登録方法】

スマートフォンで右のQRコードを読み取ってください。



会報誌のご意見・ご感想を  
いただいた方に

## 500円チケット 全員プレゼント

会報誌の記事についてご意見ご感想をお寄せください。お寄せいただいた方全員に、当協会のセッションやセミナーに使える500円チケットをプレゼントいたします。  
送付方法はメールかLINEでどうぞ。

## こころ&からだLABO

日本フットセラピスト協会  
Japan Foot Therapist Association  
東京都港区高輪2丁目14-14 310  
URL : http://jfta.net/

企画：こころ&からだLABO  
編集：水原敦子  
制作：山本啓之  
デザイン：黒川由香

## 募集 会報誌「こころ&からだ」に登場しませんか!?

みなさんの活動情報などを紹介いたします。自薦他薦は問いません！行っている活動についてお聞かせください。なお、ご応募いただいた順にご紹介しますので、すぐに掲載されない場合もございます。あらかじめご了承くださいませ。ご応募、お待ちしております！

### 【応募方法】

- ① サロン名(あれば)と氏名
- ② サロンデータ(住所・所在地、電話)
- ③ 活動などについてのコメント

事務局あてにメールにてご応募ください。 honbu@jfta.net