

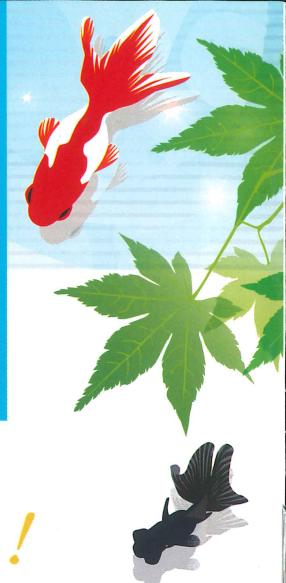


こころ&からだ

2020 SUMMER号

発行日2020年7月1日

No.114



コロナの影響で社会の仕組みが変わる！

全国の非常事態宣言が解除されました。2カ月近くに及ぶ始めての自粛生活。皆さんいかがお過ごしだったでしょうか。

本部では、スタッフには休んでもらい、私は在宅ワークに切り換えて、金曜日だけ出社し、1週間分の処理を行っていました。寒河江先生がカードでメンタルを、その後私が手技でセラピーを行っていたセッションも、非常事態宣言以降はすべてのお客様をお断りさせていただきました。

現在緊急事態宣言が解除されたとはいえ、このように一度途切れてしまった流れは、すぐには元に戻らないかもしれません。

全国の会員さんも、セラピーができなくなったのではないかと思う。直接対面して行うセラピーは感染リスクも高く、お客様もセラピストにとっても不安ばかりです。

さて、在宅ワークで手に入ったたくさんの時間。私は、その時間を「今何をすべきか」を考えることに費やしました。

「このままではいけない。でも何をしたらいいのだろう？」

恐怖心にかられている時、Zoomの話を聞きました。Zoomとは、複数人での同時参加が可能なビデオ・ウェブ会議アプリケーションです。以前から噂には聞いていましたが、「私たちのセラピーには使えない」という思い込みがありました。

しかし実際にZoomをやってみると、手軽に全国の先生方と会話ができます。普段はなかなかお会いできない人と身近に触れ合えるのです。

セラピーはできなくても、セミナーを開いて「円心五法」を分かりやすく伝えることができるのではないか。考えが変わった私は、Zoomの勉強を始めました。

コロナ終息後、生活はリアルからオンラインへと変化が加速し、社会の仕組みも変わりつつあります。

この変化に戸惑う人も多いでしょう。しかし、これは私たちのセラピーを、日本の津々浦々、いや世界中に届けることができる好機なのです。

「 私たちは常に、思い込みから自由であり、変化と逆境に強いセラピストでありたい。その思いを強くしてくれたコロナでした。」

本山 健治

CONTENTS

- ②③ 一人ひとりのセルフケアで
ウイズ・コロナ時代を生き抜く!
免疫力大作戦!
 - ④ コロナが変えた新しい生活様式
オンラインで全国の仲間とつながろう!
 - ⑤ 連載 感情のコントロール その3「喜び

- ⑥⑦ 全国メンバー通信
福岡発 フットを学びながら腰痛を克服。
その喜びを地域の人と分かち合いたい
山本 亜由美

石川県発 グループホームの文化祭で出会った
仲間とともに健康の輪を広げていく
福田 智恵子

一人ひとりのセルフケアで

ウイズ・コロナ時代を生き抜く！

免疫力大作戦！

第一波第三波に備える！

ます。

ではどのように免疫力をあげ
ればいいのでしょうか。

コロナの感染者数は、ひと頃に
比べて随分落ち着きました。
しかし、治療薬やワクチンの有
効性が証明されているわけでは
ありません。また、ウイルスは第
二波、第三波が起きるとも予想
されています。

そこで私たちができるのは、一
人ひとりの免疫力を高めておく
こと。これが大切なのです。

「家に一人のファットセラピスト」
これまでに、コロナを乗り切るキーワードだと確信してい

腸内環境を良い状態に保つた
めの食生活の情報は、会員の皆さん
であればすでにたくさんお持ちだと思います。

① まずは自分でできる腸セラピー
一をご紹介します。

椅子に座ってでもいいですし、
ベッドや布団に横になつて行って
もかまいません。

② 4本（親指以外）の指を立て、
呼吸に合わせてゆっくり押し

ます。痛みを感じない程度に押
します。

③ 両手の平をお腹に当て、ゆっ

くりと「の」の字を書くように
30秒ほど摩ります。

④ 以上のセルフケアは、朝起きて

すぐ、そして夜寝る前に、毎日行
います。

⑤ ⑥ 次に大腸を押します。盲腸
のあたりに両手の4本指を立
て呼吸に合わせてゆっくり押
します。



腸のセルフセラピー

- ⑦ 肋骨に移動します。肋骨の際を同様に押します。
- ⑧ 横に移動し、両手の上を同様に押しします。
- ⑨ 横に移動し、肋骨の際を同様に押します。
- ⑩ まっすぐ下に移動し、盲腸と逆の位置を押しします。
- ⑪ これを3回繰り返します。
- ⑫ 両手の平をお腹に当て、ゆっくりと「の」の字を書くように30秒ほど摩ります。

以上の中のセルフケアは、朝起きてすぐ、そして夜寝る前に、毎日行います。

腸の環境が整つたら、次はフットセラピーで免疫力を高めます。

通常のセルフフットに加えて、

フットのセルフセラピー

筋肉の硬直を取り除き、自律神経を副交感神経優位の状態に調整するセラピーを行います。

① 足趾の間に手の指を差し込んで順番に、左右に10回ずつ回し、足趾全体を良く揉みます。

② リラックスして足首回します。左右に10回ずつ回します。これを5回以上繰り返します。通常より回数を多く回します。

③ 足趾を第5趾から第1趾まで順番に、左右に10回ずつ回し、足趾全体を良く揉みます。

④ アキレス腱を伸ばします。ゆったりとした呼吸に合わせて3回伸ばします。

⑤ 足裏全体を良く叩きます。

これを逆の足にも行います。

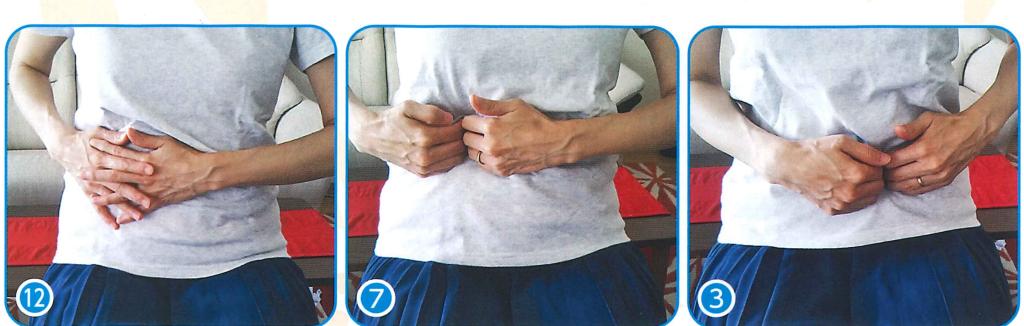
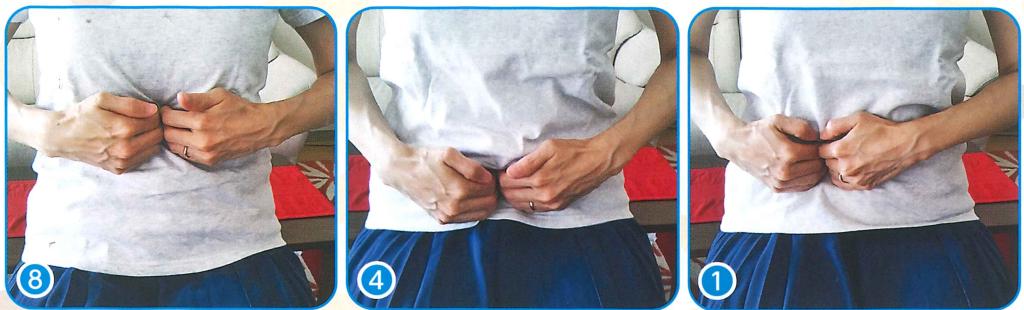
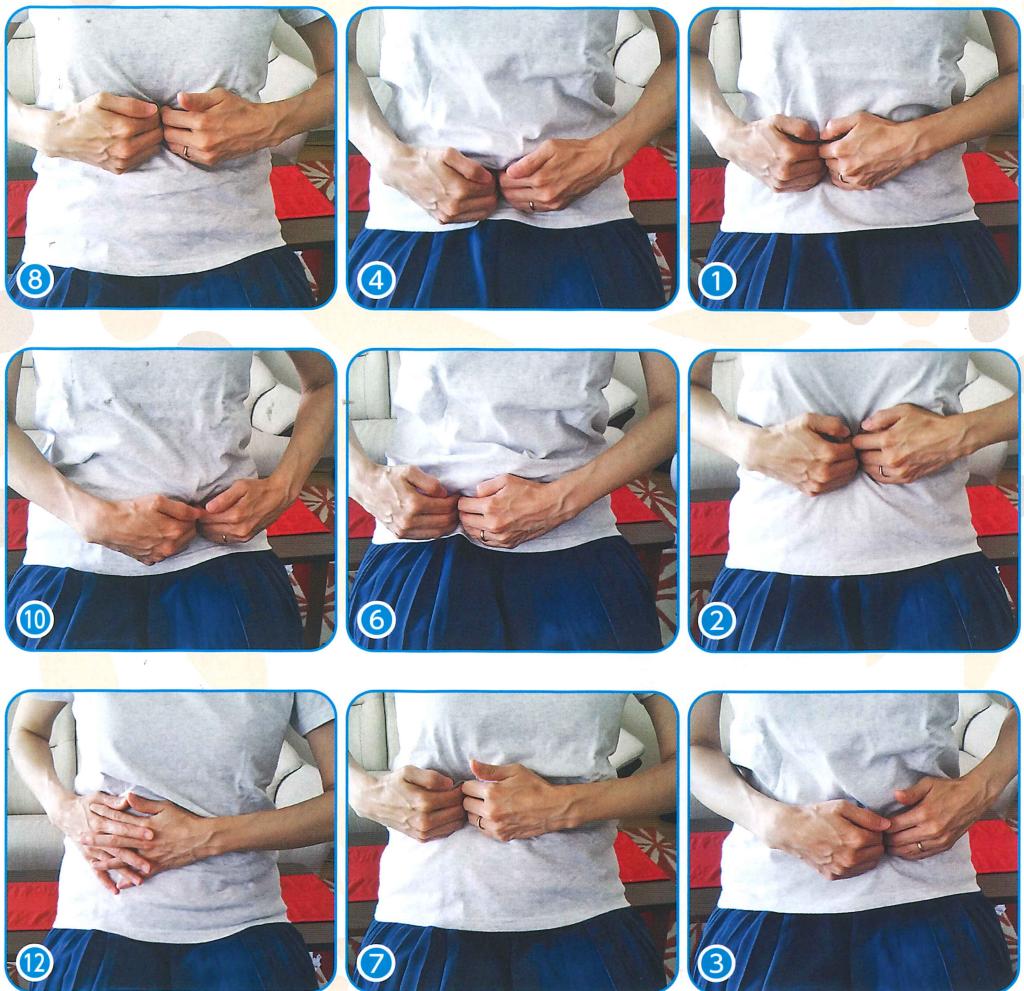
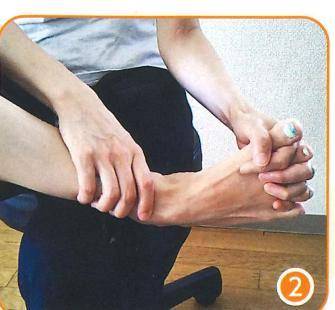
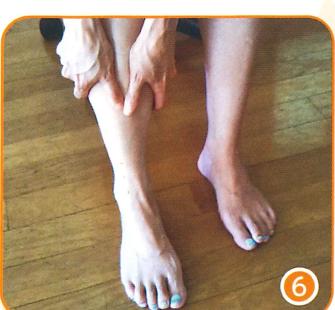
フットセラピーのポイントは呼吸です。ゆったりとした呼吸に合わせて行うことが免疫力アップにつながります。

このセルフセラピーを家族で一緒にやりっこしませんか。

二人一組になり、自分でセラピーすることを、相手に行います。

これで免疫力がより上がりります。

裏側に倒します。これを5回行います。



コロナが変えた新しい生活様式 オンラインで全国の仲間とつながろう!

文・本山健治

コロナの自粛中では日本国民が分断されました。でも時代は日々刻々と進化。

オンラインを使えば私たちは自由に繋がれるのです。

コロナがもたらした いい変化

コロナウイルスの影響は甚大です。私達の生活を根本から変えてしまったのです。もう元には戻れないでしょう私も基本的には在宅ワークを行い、金曜日だけ事務処理のために出勤していました。スタッフはお休みを取りました。

しかし、悪いことばかりではありませんでした。なぜならオンラインに興味を持ち、Zoomの勉強をはじめたからです。もしコロナがなければ、ウェブで何かをしようなどと考えもしなかつたでしょう。

私達はセラピストです。私は、セラピーというのはお客様に直接触れなければ提供できないと思い込んでいたのです。

確かに手技によるセラピーは直接対面しなければできません。しかし、予防健康法を普及し、「一家に一人のセラピスト」を育てるのも大切なセラピーの基礎であります。そしてこれは、オンラインでも充分に可能です。

オンライン会議は 難しくない

そこで私は、現在最もポピュラーな会議アプリ「Zoom」を始めるにしました。難しいのではなく二の足を踏んでいましたが、実際やってみるととても簡単なのです。

そこで、自分自身が慣れるために、当協会でZoomによる勉強会を始めました。コロナで中止していた茶話会もオンラインで実施することにしたのです。

最初は不慣れな方が多く、「入室できない」「音声が聞こえない」などトラブルもありましたが、これがいい勉強になりました。参加された方からは「慣れると簡単ですね」「遠くの方も直ぐそばにいるように感じます」

「オンラインだと親近感がわかないのではと思つていましたが、そんなことは全くありませんでした」
こういった多くの嬉しい声をいただき

で物理的な距離など関係なくなりました。

オンライン

未体験の方は、茶話会に参加してみません

か。参加費は無料です。ご自分でお茶を用意して、

楽しくおしゃべりしましょう。お悩み事のシェアも大歓迎です。

Zoomはパソコンやスマートフォンがあればどなたでも参加できます。送付するQRコードをクリックするだけで非常に簡単です。

使い方がわからない方にはラインで入室の仕方などお知らせいたします。ぜひ皆様も、ラインの公式アカウントに登録をお願いいたします。

毎月、オンラインで茶話会や会員勉強会を開催しています。

入退室は自由ですので気軽に参加なさいませんか。

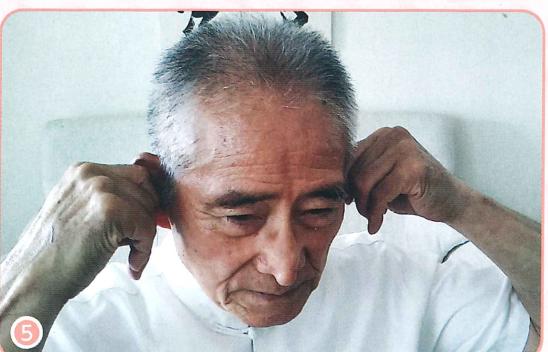
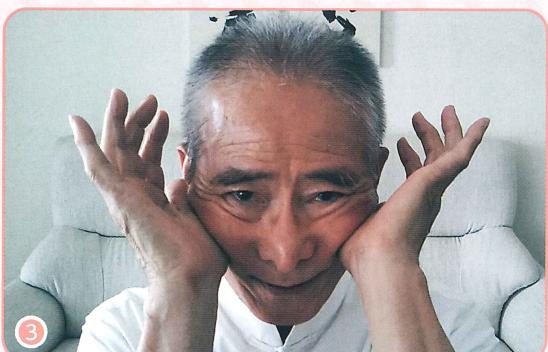
開催日はスケジュールで確認してください。



感情のコントロール

その3 「喜び」

一見いい感情に思える「喜び」ですが、過ぎればバランスを崩します。
では、喜びのコントロールの方法とは？



的なバランスを優先し、中間であるよう努力するのです。強すぎず弱すぎず、喜びすぎず落ち着きすぎず。感情も、この中庸を保つことが大事になります。

喜びの感情に関わる五行は「火」。経絡は「心經」「小腸經」と「心包經」「三焦經」に相当します。感情の起伏が激しく、躁鬱の状態になりやすい人は、普段

感情の中でも「喜び」は悪くないと感じるのですよね。

ところが、「喜び」が過ぎると、感情の起伏が激しくなります。ハイテンションな躁の状態と、憂鬱で無気力な鬱の状態の振れ幅が開き、感情のコントロールが難しくなります。

かうの4つの經絡の滞りを解消しておきましょう。

- ① 小指を付け根から左右に10回まわし、指を揉みます。爪の際を痛いくらいにグリグリと揉みます。
 - ② 同様に薬指と中指にも行います。
 - ③ 顔の頬骨の下に、手根部を当て、上に持ち上げるように揉みます。
 - ④ 薬指が絲竹空の位置に来るように、二本の指（人差し指、中指、薬指）を並べておき、呼吸に合わせて3回

5 押します。耳の際まで3点に分けて押します。

※この時、「リセットマッサージクリーム」を塗りながら「行う」と、頬のたるみの改善やリフトアップの効果も期待できます。



全国メンバー通信

福岡発

フットを学びながら腰痛を克服。
その喜びを地域の人と分かち合いたい

山本 亜由美



いくのです。その姿を見て「ああ、学んで良かつた！」と、指導者としての喜びを噛み締めました。

私がフットセラピスト協会と出会ったのは、重度の腰痛に悩み、完治させるための治療法を探して奔走している時でした。

私は運動指導者として活動して

今年で18年目になります。

スタート当初は、土アロビクスやアクアビクスなどのハードなレッスンが多く、運動指導者として活動していく中、膝痛、足底腱膜炎などの故

障と戦っていました。

そして、ついに重度の腰痛を発症。しかし、整形外科でレントゲン、MRIを撮っても異常はないとのこと。リハビリしても気安めていどにしかなりません。ドクターに、「その腰痛は治らないかもしませんね」と言われてしまいました。

「そんなの嫌だ!」と思った私は、年配者向け

の健康雑誌や書籍などで対策法を調べ始めました。そこで、日本コンディショニング協会が開催するフットセラピーの講習会にいきついたので

す。私は「これだ」と思いました。

講習会では、足を触っていくとどんどん血色がよくなり、足が軽くなっていることを実感しました。今思えば、フットセラピーの自動操法を体験したわけです。

さらに学びたくなり、日本フットセラピスト協会の先生を紹介していただきました。

フットを勉強するうち、ヘッドもハンドも、そして経絡カードも勉強したくなり、最後は講師も取得しなくなりました。そこで夫に頼み込んで東京まで行かせてもらい、資格を取得。学ぶうちに自らの不調も克服したのです。

こうして日本フットセラピスト協会で学んだことを、ヨガのレッスンやコンディショニングのレッスンでもとり入れるようになりました。すると、私と同じように腰痛などで悩むお客様が、みるとみるうちに不調が改善されて



現在は市の施設などで教えている。



参加者は若い人が多い。

現在は、結婚して地元を離れ、子育て真っ最中。独身時代のような活動はできていないものの、いま住んでいる福岡県筑豊の地で、サークルや、市の施設、ジムなどで指導させていただいております。また、経絡カードの講座もドキドキしながら開催し、私にとっての学びにもなっています。まさしく、チャレンジして、その喜びです。

コロナの影響で以前ほど活動できてはおりませんが、フットセラピスト協会で学んだスキルを落とさないように、毎日フットセラピーの自動操法は欠かさず、経絡カード、エナジーカードにも触れるように心がけています。また、たくさんのお客様のお役に立てる日まで鍛錬を積んで頑張ります！

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！



スピロメンバーも応援に駆けつけて
デイサービスの利用者さんを施術。

父の心の拠り所だった倉庫を片付ける
と、広いスペースができました。
「よし、ここをみんなの居場所にしよう。心と体の健康コミュニティを作
る。」

そう強く思うようになつた頃、父が肺
炎で亡くなりました。急な事で母は何も
出来ず、私が父の遺品の整理をする毎日
でした。

「もっと心と体の健康に繋がる仕事が
したい」

それ以降は、介護の仕事が忙しく、5～6年が
あっという間に経つてしまいました。そ
して、自分の中で次の夢がふつふつと沸
き上がってきたのです。

季節の良い頃には、ディサービスの利用者さん
が日替わりで、フットセラピーを受けに来てくだ
りました。やつと一人前になつたところで友
人に施術しました。

「こんなふうにお年寄りの方々にフットセ
ラピーをしてあげたい！」

こうして連絡を取つたのが、出店されていた兵
庫先生でした。

すぐに受講したい旨を伝えると、個別授業をア
レンジしてくださいました。とても分かりやすい
座学、相モードルでの実技と、おかげさまで資格を

石川発

グループホームの文化祭で出会った 仲間とともに健康の輪を広げていく

福田 智恵子



フットセラピーとの出会いは平成23年。

当時私は介護職に就いていました。

勤務していたグループホームの文化祭に、フットセラピーが出店されていました。

何気なくセラピーを受けてみた私は、楽しく会話をしながらの施術に心も体も癒して頂き、心を掘まれてしましました。

「私もこんなふうにお年寄りの方々にフットセラピーをしてあげたい！」

こうして連絡を取つたのが、出店されていた兵庫先生でした。

すぐに受講したい旨を伝えると、個別授業をアレンジしてくださいました。とても分かりやすい座学、相モードルでの実技と、おかげさまで資格を

取ることができました。

その後、家族に練習台になつてもらい、忌憚ない感想をフィードバックしてもらつて、腕を磨いていきました。やつと一人前になつたところで友人に施術しました。

「こんなに気持ちいいなら、いくらでもモデルになるよ！」

彼女たちのその言葉に、私のほうが勇気づけられました。

次のグループホームの文化祭では、催しの一つにフットセラピーが加わりました。兵庫先生をはじめ、スピロメンバーさんにも応援に駆けつけていただき、利用者さんやそのご家族にも施術することができます。会話と施術で心と体の交流ができるようになりました。

それ以降は、介護の仕事が忙しく、5～6年が
あっという間に経つてしまいました。そ
して、自分の中で次の夢がふつふつと沸
き上がってきたのです。

「もっと心と体の健康に繋がる仕事が
したい」

そう強く思うようになつた頃、父が肺
炎で亡くなりました。急な事で母は何も
出来ず、私が父の遺品の整理をする毎日
でした。

父の心の拠り所だった倉庫を片付ける
と、広いスペースができました。
「よし、ここをみんなの居場所にしよう。心と体の健康コミュニティを作
る。」



倉庫を改装したとは思えない
居心地の良いサロンに変身。

意を決し、6年ぶりに兵庫先生に連絡。倉庫の改装期間中に、ハンド、ヘッドを受講しました。そして平成29年、「コミュニケーションカフェ・チエノワ」をオープンし、スピロメンバーも施術ができる場所が誕生しました。月に1～2回、フットの日を設け、誰もが利用できるようにしています。

季節の良い頃には、ディサービスの利用者さんが日替わりで、フットセラピーを受けに来てくださる事もありました。スピロメンバーにも応援してもらいながら、心と体の健康を沢山の方々に届けたいと思っています。

年末には、スピロメンバーと手作りクリスマス会で盛り上がりります。本当に私はいつもメンバーに救つてもらっています。

今はコロナウイルスの影響で自粛しています。

が、新たな対策を兵庫先生や仲間と再開に向けて試行錯誤しているところです。

私にとって無くてはならないお仲間さんに、心より感謝の心を伝えたいと思います。これからも宜しくお願い申し上げます。

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mail:honbu@jfta.netか公式ラインからお申込、お問い合わせください。

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)
7月				
1日	ボディインストラクター交流会	Zoom	ボディインストラクター	問題点や疑問点を交流しながら解決する
4日	ボディコンディショニング講座	Zoom	基本講座を受講済みの方	オンラインで指導、後日リアルで実技の確認
5日	北陸更新講習会	Zoom	ボディインストラクター	更新を希望する方、申込者に入室のURLを発行
6日～12日	お悩み相談会	Zoom	セミナー講師を目指す方	毎日22時～23時参加者で互いの悩みを共有する
8日	オンライン茶話会	Zoom	会員の方	入退室は自由です。全国の仲間と繋がりましょう
13日	中国・四国更新講習会	Zoom	ボディインストラクター	更新を希望する方、申込者に入室のURLを発行
13日～19日	お悩み相談会	Zoom	セミナー講師を目指す方	毎日22時～23時参加者で互いの悩みを共有する
19日	東北更新講習会	Zoom	ボディインストラクター	更新を希望する方、申込者に入室のURLを発行
20日～26日	お悩み解決説明会	Zoom	セミナー講師を目指す方	毎日22時～23時ビジネスとしてスタートする説明会
22日	会員勉強会	Zoom	会員の方	猛暑対策のセラピー&感情のコントロール。入退室は自由です
23日	本部更新講習会	Zoom	ボディインストラクター	更新を希望する方、申込者に入室のURLを発行
27日	北海道更新講習会	Zoom	ボディインストラクター	更新を希望する方、申込者に入室のURLを発行
8月				
1日	ボディインストラクター交流会	Zoom	ボディインストラクター	問題点や疑問点を交流しながら解決する
5日	オンライン茶話会	Zoom	会員の方	入退室は自由です。全国の仲間と繋がりましょう
3日～9日	お悩み相談会	Zoom	セミナー講師を目指す方	毎日22時～23時参加者で互いの悩みを共有する
19日	会員勉強会	Zoom	会員の方	夏の疲れ予防セラピー&感情のコントロール。入退室は自由です
17日～23日	お悩み相談会	Zoom	セミナー講師を目指す方	毎日22時～23時参加者で互いの悩みを共有する
24日～30日	お悩み解決説明会	Zoom	セミナー講師を目指す方	毎日22時～23時ビジネスとしてスタートする説明会
9月				
1日	ボディインストラクター交流会	Zoom	ボディインストラクター	問題点や疑問点を交流しながら解決する
2日	オンライン茶話会	Zoom	会員の方	入退室は自由です。全国の仲間と繋がりましょう
7日～13日	お悩み相談会	Zoom	セミナー講師を目指す方	毎日22時～23時参加者で互いの悩みを共有する
16日	会員勉強会	Zoom	会員の方	食欲の秋、食べ過ぎにご注意セラピーで予防。入退室は自由です
14日～20日	お悩み相談会	Zoom	セミナー講師を目指す方	毎日22時～23時参加者で互いの悩みを共有する
21日～27日	お悩み解決説明会	Zoom	セミナー講師を目指す方	毎日22時～23時ビジネスとしてスタートする説明会

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か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