



こころ&からだ

—— 2021 AUTUMN号 ——

発行日2021年10月1日

No.119

私たちに勇気を与えてくれたパラリンピック

コロナのなか、無観客で開催された東京2020オリンピック。日本は史上最多のメダルを獲得し、私たちに感動を与えてくれました。

さらにそれを上回るインパクトだったのがパラリンピックです。

手足に障害がありながら、速く泳ぐ水泳選手。

ブラインドサッカーやゴールボールでは、まったく見えない状態でシュートし、ゴールを守るのは驚異的でした。

ガイドランナーが付いているとはいえ、視力障害のある選手があのスピードでマラソンを走ることができる。凄いとしか言いようがありません。

この舞台に立つまでに、どんな厳しい練習をしてきたのでしょうか。そして、どれほどの挫折を乗り越えてきたのか。そう考えるだけでも、尊敬の念しかありません。

一般的にハンデと言われることも、選手一人ひとりを見ていると、それはハンデではなく、一つの個性なのだと気づきました。「あなたたちと私たちに、何か違いがありますか?」と問い合わせられているように感じます。

自分の目の前に大きな壁が現れたとき、皆さんならどうしますか。

私だったら、壁を見ながら「登れるだろうか、失敗しないだろうか」と不安が沸き起こり、その場で立ちすくんでしまうかもしれません。

しかし、パラリンピックの選手なら、「登ればいいんでしょう」と淡々と登り始めるのではないかと思います。

できると信じて行動を起こす。そんな彼らから、チャレンジする勇気をもらえたように感じています。

パラリンピックを開催してくれたこと、その陰で大会の運営を支えてきた方々の頑張りに、感謝でいっぱいです。

そして、選手の皆さんに「勇気を与えてくれてありがとう」。

本山 健治

CONTENTS

②③ 円心五法を日常に活かそう!

オンライン勉強会で

秋の養生法の講師をつとめて 加藤 美紀

④ ワンポイントレッスンが大好評!

あなたのお悩み、オンラインで解決します。

⑤ 連載第3回 腸の環境を整える

フェイスセラピーで腸を整える

⑥⑦ 全国メンバー通信

石川発

解緊運動とヘッドマッサージで
健康に、美しく

向井 由美

三重発

高齢者に寄り添う施術と
コミュニケーションを

柏谷 恵

山川 由香里

⑧ スケジュール 本部より

活かそう！

構築した円心五法がベースになっています。

季節ごとの会員勉強会を開催中！

文／本山健治



現在、協会では、立春、立夏、土用、立秋、立冬に、Zoomを使つたオンライン会員勉強会を開催しています。8月7日（土）は立秋でした。この日、運よく勉強会を開催することができましたので、その報告をしたいと思います。

まだ残暑の厳しい時期でしたが、秋に向かた日常生活の過ごし方を提案しました。

今回は3部に分けて開催しました。

第1部は、円心五法の創始者、寒河江

徹先生による1988年沖縄でのセミナー動画を観賞して頂きました。

前回の勉強会でも鑑賞しましたので、2度目の方もいらっしゃいましたが、「何度も見ても参考になります」と喜ばれました。また、徹先生の声を聞くのは初めてという方から「五行や円心五法のことが良く分かりました」「話のテンポが良くとても聞きやすかった」という声を多くいただきました。

今回、見て頂いたのは講義のところでだけで、すべてを見るには4時間近くになります。皆さんから「是非、販売して欲しい」という声もありますので、詳細は後ほどお知らせいたします。

第2部は、加藤美紀講師による講座を開催しました。秋に向けて五行をどのように日常生活に活かしていくかを分かりやすく説明していただきました。

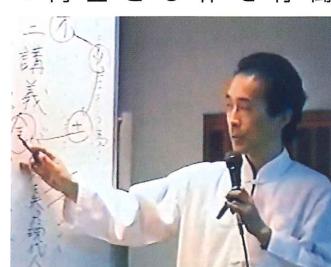
秋は五行でいうと「金」。金に関する臓腑は肺と大腸に当たります。そこで肺の機能を高める呼吸法や運動法を楽しく実践しました。

第3部は、参加された会員同士の交流を図ることを目的に2～3人の小部屋に分かれて頂きました。

最初は知らない方と交流するのに多少抵抗があつたようですが、全国から参加されていましたので、「普段はなか

従先生による1988年沖縄でのセミナー動画を観賞して頂きました。

西洋医学の医師を目指している時に大病を患い、医師を断念。西洋医学の治療を受けるが一向に改善せず、あきらめかけている時に、医師から「自分の体は自分で守るしかない」と言われ、東洋医学の学びを始める。著名な人がいると聞けば飛んで行き、直接師事を受け、自分の体を通して体感した。その知識と経験をまとめ上げたものが「円心五法」なのだ。



円心五法の創始者「寒河江 徹」

現在、協会本部からのお知らせはメールではなくラインでお知らせします。さまざまな情報をより早くお届けします。ぜひご登録をご検討ください！



なか交流できない方とお話しできて良かった」という感想が寄せられました。次回は立冬です。立冬の前日、11月6日（土）に開催を予定しています。

現在、内容を企画中ですので、しばらくお待ちください。決まりましたら公式ラインでお知らせいたします。公式ラインにまだ登録されていない方は、ぜひQRコードをスキャンして登録してくださいね。

ます。さまざまなお知らせはメールではなくラインでお知らせします。さまざまな情報をより早くお届けします。ぜひ

ご登録をご検討ください！

円心五法を日常に

日本フットセラピスト協会の理論と技術は、創始者である寒河江徹先生が今回は、円心五法の勉強会の様子や、その活かし方をお伝えいたします。

オンライン勉強会で秋の養生法の講師をつとめて

文／加藤美紀

秋の食養生

- ・辛味の食材（発汗を促す作用）
- ・唐辛子・山椒・胡椒・しそ・大根・里芋
- ・にんじん・パセリ・ネギ・玉ねぎ・ニンニク・生姜

す。私たちが実際に五行五法の考えに基づいて行いました。勉強会で会員の皆様と共有させていただきました。

「秋」金のエネルギー

【五行】金

【経絡】肺・大腸

経絡が滞り、エネルギーが低下すると

【体】下痢・便秘・呼吸が浅い咳・鼻水
【心】気の落ち込み・悲しみ

秋の恵みのます。感謝をいいことへの感頂き生きてい員として命をは大宇宙の一取り入れることが大切になります。

じています。広がることを念がいきます。これからも皆様と一緒に「一家に一人のセラピスト」の理念が

秋に向かって備える、五行の金肺經・大腸經

【金のエネルギー】
・呼吸するかのように、外から清浄なものを取り込み
・内から汚れたものを排出します。

- ・「肺」は、呼吸運動を司り、全身の「氣」の調整、呼吸器官や皮膚表面の毛穴を通じて汗、体温の調節をします。
- ・肺機能が衰えると免疫力が低下し風邪をひきやすくなります。
- ・肺に対する「大腸」は余分な水分、脂肪を運搬します。

始まる区切りであり、旧暦でおこなわれるお盆や七夕祭りの行事はその一つと言われています。

セラピストとして、季節の移ろいを感じ取り、心と体の変化に沿った施術ができると、日頃の健康管理や心のケアに活かしていくます。そこで、本格的に秋が訪れる前の立秋に、秋の養生法を、オンライン勉強会で会員の皆様と共有させていただきました。

を迎える準備が始まる区切りであり、立秋は秋かし、立秋は秋だ暑さも厳しい時期です。しかし、立秋は秋を迎える準備が始まる区切りであり、旧暦でおこなわれるお盆や七夕祭りの行事はその一つと言われています。

8月7日は立秋。「秋が立つ」とはいえ、この時期はまだ暑さも厳しい時期です。

文／加藤美紀

二十四節気・立秋

「秋が立つ」

・秋を迎える時期に入り、夏の終わりを告げる風習が行われる時期



陰陽五行説では、秋は金のエネルギーに分類され、呼吸するように、外から清浄なものを取り込み、内から汚れたものを排出します。

そして、秋の季節は肺と大腸の機能が低下しやすい傾向にあります。

特に肺の機能については、呼吸を整えることが大事。呼吸によって全身の巡りが良くなることで、排せつ機能も活発になります。

「呼吸の乱れは心の乱れ」と言うように、ゆつたりとした呼吸が心の安定を導きます。

その他、私たちが日々体に取り入れる食の面で、辛味の味をバランスよく取り入れることが大切になります。

「呼吸の乱れは心の乱れ」ということです。特に体調を崩しやすい季節の変わり目には、実践していく



に活かす知識と技術がある事は、大きな喜びであり、大切にして行きたいと感じています。特に体調を崩しやすい季節の変わり目には、実践していく

ピスト協会の学びを通して、日々の生活を流すツボ押し実践は、日々の健康維持促進に大変役立つものです。

今回、立秋の講座を担当させていただき、改めて思つたのは、日本フットセラピスト協会の学びを通して、日々の生活

成果を手に入れるイメージを持って、秋の季節を過ごしたいものです。

呼吸、食養生、そして経絡を流すツボ押し実践は、日々の健康維持促進に大変役立つものです。

収穫に感謝し、自身の目標、

成果を手に入れるイメージ

を持って、秋の季節を過ごしたいものです。

呼吸、食養生、そして経絡

を流すツボ押し実践は、日々の健康維持促進に大変役立つものです。

ワンポイントレッスンが大好評！

あなたのお悩み、 オンラインで解決します。



皆さんは、痛みや悩みをどのように解消されていますか？

協会では、痛みや悩みを解消するセルフセラピーをZoomで紹介する「ワンポイントレッスン」を、毎週月曜日～金曜日の22時から30分間、開催しています。

全国から気軽に参加していただき、大好評です。遅い時間にも関わらず、オンライン参加、顔出し不用、参加費無料であることから、入浴後、スッピン＆パジャマ状態の寝る体制で参加可能です。

このレッスンでは、その日に紹介するセラピーのメリットを解説し、セラピー動画を見ながら実践していくので、その場で体の変化を実感することができます。

週に何度も参加してもOK。毎週必ず参加される方も増えてまいりました。

取り上げるテーマは、いつもセミナー終了後にお願いしている参加者のアンケートをもとに決めています。

皆さんの要望を拝見していると、さまざまな悩みを抱えて生活されているのを実感します。

その悩みを、オンラインでともに解決していきましょう。

テーマは週ごとに変わります。興味のある方は、ぜひ気軽にご参加ください。



吐 息

- ・吐く呼吸です
- ・呼吸は吐くことが基本、まず吐くこと
- ・筋肉を緩める効果がある
- ・神経の緊張も緩めることができます

オンライン ワンポイントレッスン

- 月曜日～金曜日の22時～22時30分
- 参加費は無料。
- ZoomのURLは変わりません。
<https://us02web.zoom.us/j/89607022879?pwd=UVNVNFlnT3k4V3lT056bXNCTjhkQT09>
- ミーティングID : 896 0702 2879
- パスコード : 086282

毎週のテーマは公式ラインでお知らせしています。QRコードをスキャンして友達登録をされると協会からの新しい情報が届きます。



腸の環境を整える

フェイスセラピーで腸を整える

腸が「第一の脳」と呼ばれているのをご存知でしょうか。

腸には脳に次いで多くの神経細胞があります。その数、約1億個。「腸管神経」と呼ばれる独自の神経系で動いているため、腸は脳からの指令がなくても独立して働くことができます。これが、腸が第二の脳と呼ばれるゆえんです。

腸と脳はとても深い関係にあり、「脳腸相関」と言われています。たとえば大きなストレスを感じると腹痛や食欲不振などの症状が出たり、逆に腸の調子が悪いと不眠やうつを招いたりするなど、影響し合っているのです。

また、腸内環境の変化は、感情にも影響します。その理由は、幸せホルモンといわれるセロトニンの約90%が腸管でつくられているためです。

セロトニンは腸の動きを活発にし、自律神経のバランスを整えて、気持ちを前向きにしてくれます。逆に、セロトニンの分泌が悪くなると気持ちが落ち込んでしまうことがあります。



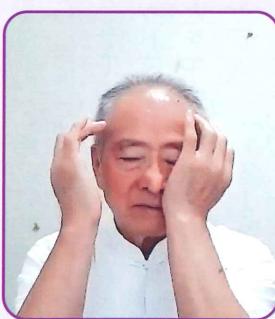
⑤ゴリラの胸叩き



①首筋を擦り上げる



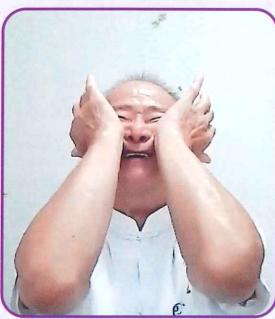
⑥お腹の擦り下ろし



②口の周りを緩める



⑦お腹を左右に擦る



③頬骨を持ち上げ跳ねる



動画はこちらからご覧いただけます。

<https://youtu.be/PdCo7Z7dGeQ>

でしまうのです。

腸内環境は、腸内フローラといわれる腸内細菌のバランスによって変化します。健康な人の腸内バランスは、善玉菌が20%、悪玉菌が10%、中性菌が70%といわれます。このバランスを保つことが健康の秘訣になります。

そのためには欠かせないのが、経絡の滞りを改善することです。

腸の経絡とは、小腸經と大腸經、さらに陰陽の関係にある心經と肺經です。

そこで今回は、心肺機能を高め、腸の環境を保つための、取っておきのセラピーを紹介します。フェイスセラピーは腸の機能を高めるだけでなく、美容効果も期待できます。

腸内環境を整える フェイスセラピー

④ 鳥が羽ばたくように胸をパチ上げて跳ねる。
⑤ 胸からお腹にかけて叩く。

⑥ お腹を手の平で擦り下ろす。
⑦ お腹を手の平で左右に擦る。

④ 鳥の羽ばたき
(上下を入れ替えながら)



④鳥の羽ばたき

① 口周辺を手根部で揉み解す。
② 頬骨に手根部を当て、頬骨を持ち上げて跳ねる。

③ 頬骨に手根部を当て、頬骨を持ち上げて跳ねる。

④ 鳥が羽ばたくように胸をパチ上げて跳ねる。

⑤ 胸からお腹にかけて叩く。

⑥ お腹を手の平で擦り下ろす。

⑦ お腹を手の平で左右に擦る。

(上下を入れ替えながら)

全国メンバー通信



久しぶりの健康教室講師はドキドキ

石川発

解緊運動とヘッドマッサージで
健康に、美しく

向井 由美



先日、地域の女性部の「ミニユニティ」で、健康教室を開催させていただきました。このご縁を紡いで下さったのは、私のサロンのお客様です。お知り合いの方から、講師を紹介してほしいと言われ、真っ先に思い浮かんだのが私だったとのこと。嬉しい限りです。

当日は、50代から後期高齢者まで26名のご参加でした。まずはお隣の席の方と、今の身体の状態をチェック。前屈や回旋をして確認してもらうと、自分の身体の硬さに、皆さんの中から思

わず笑いが……。一気に和やかな雰囲気に変わり、ホッとしました。

解緊運動は、今のが自身の身体と向き合いながら、無理せず頑張りすぎないように呼吸に合わせておこなっていました。

ヘッドマッサージでは、膀胱経や胆経を流すことを中心に、頭を心地よく揉みほぐすセルフケアを。

広い会場なので、一人一人を見渡しできているかな?と、チェックしながらすすめました。皆さんは熱心にセルフマッサージをされていたため、目の疲れや頭のこりなどが解消され、お顔の表情などにも変化が表れたようです。

セルフケアが終わつたあと、身体の変化を確認していただくと、自分も周りも柔軟性が高まり、皆さんのがびつくりなさっていました。

講師をおこなうことは 絶好の学びの機会

本番に向けてさまざまな準備をすることとで、学びが深りました。たとえば、健康貯蓄コース「デイネーターライム」講座や健美体操講座のプライマリー、インター、ディエートコースを復習しました。また、ど

のようにお伝えするとわかりやすいのかといふことを、

本山先生の「円心五法の真髓」の動画を何度も繰り返し見ながら一緒におこないました。

そして、久しぶりの講師依頼で、しかもコロナ禍という状況下にあり、緊張もしましたが、兵庫先生の後押しのおかげで、安心して当日を迎えることができました。常に、私たち個々の活動を我がことのように喜び、どんな相談にもこまやかに助言をして「大丈夫や♪」と言つて下さる兵庫先生にいつも勇気づけられています。

健康教室は無事終わり、「すくく楽しかつた」「ためになった」などの感想をいたたいたことで、今後の励みとなりました。

今までのことをベストを尽くす。

反省点や課題もありますが、また機会があれば、さまざまな工夫をし、参加者に楽しんでいただける内容を提供したいと思います。このような機会をいただけたことに感謝いたします。



熱心にセルフマッサージをする参加者

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！

三重発

高齢者に寄り添う施術と
コミュニケーションを

粕谷 恵
山川 由香里

私達2人は三重県四日市市の社会福祉法人鈴鹿聖十字会

四日市老人福祉施設の「デイサービス」に勤務しています。

ハンドセラピストの資格を取ってまだのヶ月です。

私達は今の職場で、利用者様に何か出来る

ことはないかと思つていきました。ちょうど、以前ボランティアで、セラピストさんにハンドマッサージをしに来てもらつていたことを思い出したのです。そこで、自分達もそのくらいなら出来るのではないかと考えました。ところが、何から始めて良いのかわかりません。

セラピーを教えてくれるスクールはないかと探していたところ、四日市市のスピロさんを見つけました。何もわからない私達に講習を開いてくれ、とても丁寧に教えて頂きました。そのおかげで、2人とも無事にハンドセラピストの資格を取ることが出来ました。

今も時田先生に、高齢者さん向けのハンドマッサージのほか、さまざまなことを教えていただいています。

デイサービスでの施術では

利用者との会話も楽しみ

現在は、デイサービス業務のかたわら、週に1度、ハンドマッサージの日としてセラピーを提供しています。

利用者様にはベッドに寝てもらい、まず温タオルで手を温めてから、オイルを使用してマッサージをしています。1人30分ほどですが、「とても気持ちがいい」「こんなことしてもらうのは初めてやわ」「お金払わなくていいの？」など、とても喜んでもらっています。中にはグーグーと寝てしまう方もいらっしゃいます。

デイサービスには認知症の方も多くみえま



(右)粕谷さん
(左)山川さん

このセラピーの時間は、利用者様と普段ならしないような話もできますので、とても良いコミュニケーションになっています。

最近は、ハンドマッサージを楽しみにしている利用者様も増え、帰宅後ご家族にハンドマッサージの話をする方もいるようです。こうした利用者様の嬉しい反応や「ありがとう」の言葉に、スピロさんと出会ってハンドセラピストの資格が取れたことを本当に良かったと思います。

これからも、利用者様に寄り添いながら、ハンドマッサージを通して心豊かに笑顔で頑張りたいと思います。



業務とは別にハンドセラピーの日がある。



二人がかりで施術をすることも。

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が公式ラインからお願ひいたします。

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)
10月				
2日	トレーナーミーティング	Zoom	トレーナー	新パンフレットの紹介・活動事例の紹介とその共有
毎週月曜	症状別のワンポイントレッスン	Zoom	会員&学びたい方	症状に合わせた具体的なセルフセラピーを学ぶ
毎週火曜	症状別のワンポイントレッスン	Zoom	会員&学びたい方	症状に合わせた具体的なセルフセラピーを学ぶ
毎週水曜	症状別のワンポイントレッスン	Zoom	会員&学びたい方	症状に合わせた具体的なセルフセラピーを学ぶ
毎週木曜	症状別のワンポイントレッスン	Zoom	会員&学びたい方	症状に合わせた具体的なセルフセラピーを学ぶ
毎週金曜	症状別のワンポイントレッスン	Zoom	会員&学びたい方	症状に合わせた具体的なセルフセラピーを学ぶ
11月				
6日	会員勉強会	Zoom	会員	立冬に合わせて日常生活への五行の活かし方を学ぶ
毎週月曜	症状別のワンポイントレッスン	Zoom	会員&学びたい方	症状に合わせた具体的なセルフセラピーを学ぶ
毎週火曜	症状別のワンポイントレッスン	Zoom	会員&学びたい方	症状に合わせた具体的なセルフセラピーを学ぶ
毎週水曜	症状別のワンポイントレッスン	Zoom	会員&学びたい方	症状に合わせた具体的なセルフセラピーを学ぶ
毎週木曜	症状別のワンポイントレッスン	Zoom	会員&学びたい方	症状に合わせた具体的なセルフセラピーを学ぶ
毎週金曜	症状別のワンポイントレッスン	Zoom	会員&学びたい方	症状に合わせた具体的なセルフセラピーを学ぶ
12月				
4日	トレーナーミーティング	Zoom	トレーナー	活動事例の紹介とその共有＆オンライン望年会
毎週月曜	症状別のワンポイントレッスン	Zoom	会員&学びたい方	症状に合わせた具体的なセルフセラピーを学ぶ
毎週火曜	症状別のワンポイントレッスン	Zoom	会員&学びたい方	症状に合わせた具体的なセルフセラピーを学ぶ
毎週水曜	症状別のワンポイントレッスン	Zoom	会員&学びたい方	症状に合わせた具体的なセルフセラピーを学ぶ
毎週木曜	症状別のワンポイントレッスン	Zoom	会員&学びたい方	症状に合わせた具体的なセルフセラピーを学ぶ
毎週金曜	症状別のワンポイントレッスン	Zoom	会員&学びたい方	症状に合わせた具体的なセルフセラピーを学ぶ

本部より



事務局
丸山亞紀

今年も残すところ後3か月、あっという間に年末ですね。平日行われている、無料のzoom勉強会に参加されましたか？先日、鼻づまり予防の勉強会に参加しましたが、ハンドセラピーを軸に、ツボや経絡の勉強に非常に役立ちました。

ハンドセラピーはバスや電車の通勤時間やTVを見ているちょっとした時間に出来るので、毎日やって効果を実感しています。

zoomはちょっと敷居が高い、難しいと感じている方は、まずはLINEに登録を！勉強会のワンポイントレッスンや効果的な手技の動画等の情報が発信されています。復習にぴったりです。



事務局
田倉一枝

澄み切った青空、夕暮には虫の音が聴こえて秋の気配を感じられる様になりました。

事務所が葛飾に移転して1年が過ぎました。近頃は月日の経過がとても速く感じられます。

この会報誌が今年最後になります。皆様は今年中に何かやりたいことはありませんか？

私は本山先生のzoomに入室出来る様に頑張ります。

ワンポイントレッスン 開催中！

毎週月曜日～金曜日の22時から30分で、セルフセラピーを中心に「痛み」や「悩み」を解決する方法をご紹介しています。

開催テーマやZOOMのURLは公式LINEでお知らせしています。お気軽にご参加ください。

LINE登録お願いします！

LINEの公式アカウントに登録しましょう。新しい情報をいち早くお届けします。登録された方に、講座やセミナーで利用できる500円チケットをプレゼントいたします。

登録時に必ず「お名前」をお書きください。

【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・ご感想をいたいたいた方に

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

NPO法人日本フットセラピスト協会

Japan Foot Therapist Association

東京都葛飾区青戸8-22-7-103

URL : <http://jfta.net/>



企画：NPO法人日本フットセラピスト協会

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！あなたのセラピー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