



こころ&からだ

2021 WINTER号

発行日2021年1月1日

No.116



新年あけましておめでとうございます。

日頃は協会運営にご協力をいただきまして誠にありがとうございます。

皆様の益々のご活躍とご発展をお祈りいたします。

日本フットセラピスト協会

一家に1人のセラピストの誕生を目指す

新型コロナウイルス感染症が中国武漢で発症して1年が過ぎました。しかし、状況は一向に収まる気配がありません。

すっかり自粛疲れした方も、年末年始に気が緩んだかもしれません。しかし、再度気を引き締めていきましょう。自分の命は自分で守るしかありませんから。

先日会員の方から電話を頂きました。寒河江徹先生の著書『驚異の足湯健康法』の本はありませんかという問い合わせでした。「残念ですが、アマゾンなどで古本を探すしかありませんね」とお答えしたのですが、その方は「寒河江徹先生の作られた足操術は本当に凄いですね」とおっしゃるのです。私はその理由を聞いてみました。

「医師から治りませんと宣告されたリウマチの方に足操術を施術した後、みるみる改善したんです。腰が90度曲がっていた方も、30度までに戻りました」

このように、足操術の驚くべき体験話は尽きません。

セラピーを受けられる環境が整っていれば、その恩恵を受けることはできます。

とはいえ、自分や家族の健康を、いつも誰かの手に委ねておくわけにはいきません。やはり自分と家族の健康は自分たちで守るしかないのです。

我々のミッションは、スタート時から変わらず「一家に一人のセラピスト」を誕生させることです。コロナ禍の今、それはなおいっそう私たちの使命であると強く感じます。

お互いにセラピーをし合うことによって、親子の触れ合い、夫婦の触れ合いが実現します。そのことによって楽しい家庭が誕生すれば、地域社会の安定にも波及し、さらには医療費や介護費用の軽減につながることでしょう。

楽しい家庭、思いやりのある社会を想い描きながら、新年をスタートしたいと思います。

本山 健治

CONTENTS

②③ 免疫力大作戦 第3弾
からだを温めて免疫力を高めよう!

④ 第二の人生を豊かに生きる
50歳からの健康と美の磨き方

寄稿 人生の新しい挑戦を楽しみましょう!
「オンライン勉強会講師」のススメ
島袋 みづえ

⑤ 連載 感情をコントロールする 最終回「悲しみ」

⑥ 全国メンバー通信
沖縄発 母のように人を癒すことのできる
セラピストになりたい!

伊波 憲惠

⑦ 引っ越しました! 引っ越しキャンペーンのお知らせ

⑧ スケジュール お知らせ

からだを温めて免疫力を高めよう!

新型コロナウイルスの感染リスクはまだ予断を許しません。

一年で最も寒い季節の免疫力アップ方法を経絡から見ていきましょう。

冬の免疫力
ポイントは「温め」

昨年は、新型コロナウイルスが猛威をふるい、何かと自粛をしなければならず、緊張することが多かつたですね。その反動で、新春を迎えてコロナ対策への気のゆるみが出てはいないでしょうか。

極端に恐れる必要はありませんが、引き続き、三密を避ける、手洗い、マスク着用といった最低限のルールを守ることは大切です。そして、免疫力を高めておくことも忘れないでおくべきでしょう。

これから3月まで、もっとも寒い季節になります。今回は免疫力を「冷え」の側面からみてみましょう。

新常態では、入店の際にお客様の体温測定が当たり前となっています。感

染リスクという観点から高体温になつてないかということばかりに目が向きて

がちですが、我々セラピストが注目す

べきは、むしろ低体温ではないでしょうか。気温が下がると、冷え症だけではなく、低体温の人も増えてしまいます。

問題なのは、低体温によって免疫力が著しく低下することです。

まず、低体温になると体内の酵素の

働きが低下します。酵素は私たちの生命活動の代謝に大きく関わっています。低体温で酵素の働きが悪くなり、代謝が低下することで、さらに体温が上がりにくくなるという悪循環に陥ります。

そのため、代謝を高めるために、適度な運動が必要です。ウォーキングは手軽にできますので、日々、少し速足で30分ほど歩きましょう。歩けないときは、代わりにセルフフットセラピーをおこなっておけば大丈夫です。

そして入浴。冬にシャワーだけでは体が冷えてしまします。湯船にゆっく

りとつかりましょう。とくに半身浴はおすすめです。肩が冷えていたら1分以内の全身浴を行い、体の芯まで温めます。

五行の中で冷えと関係が深いのは「水」。水をつかさどる経絡は腎経と膀胱経です(図①を参照)。この経絡を流しておくことで、冷えや低体温を予防することができます。

それでは実際に、腎経と膀胱経にアプローチするセルフセラピーと一緒にやっていきましょう。

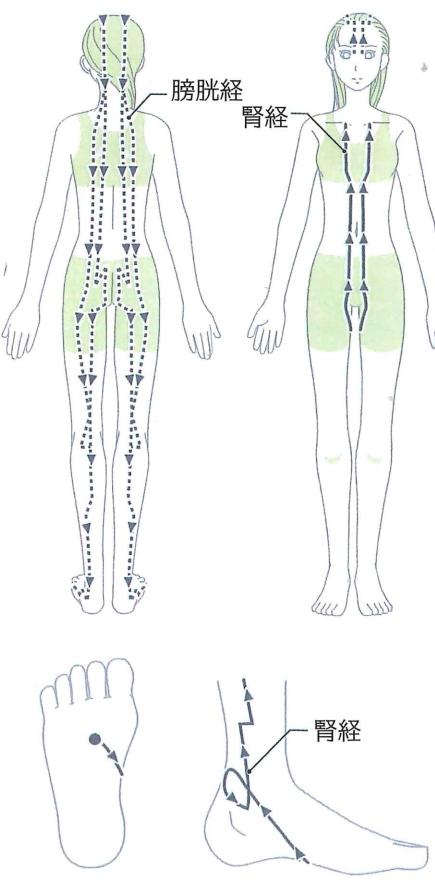
まずは実際に、腎経と膀胱経にアプローチするセルフセラピーと一緒にやっていきましょう。

からだを冷やさないために
日常生活の見直しを

冷え症や低体温で悩まれている方は、まずは日常生活から見直していきましょう。

まずは食生活です。体を冷やす食べ

腎経・膀胱経の経絡 図①



ビフォア

まずは筋肉の働きから、経絡の滞りを確認します。肩幅くらいに両足を開いて立ち、肩の力を抜きます。息を吐きながら前屈して、床と指先の位置を確認しておきましょう。体が柔らかくて手の平まで付く人は肘の曲がり具合をチェックしておきます。

フェイスセラピー

- 1 目の内側の窪みのすぐ横に中指を当て、呼吸に合わせて3回押します。
- 2 眉の始まりに中指を当て、同様に3回押します。
- 3 眉の中心から左右約1cmの位置に人差し指と中指が、そして額の生え際に薬指が来るよう当て、吐く息に合わせて1回押します。
- 4 3本指を頭頂に移動させ、呼吸に合わせて1回押します。次に後頭部を押します。この時、人差し指は頭骨の際にあります。
- 5 人差し指のある頭骨の際を、呼吸に合わせて3回押します。



アフター

両脚のフットセラピーが終わったら、前屈してみましょう。指先の位置がどう変化したか、確認してみてください。

フットセラピー

- 1 足趾の間に手の指を入れて、吐く息で甲側に倒し、吸う息に合わせて戻します。今度は、吐く息で足裏側に倒し、吸う息で戻します。この組み合わせを5回行います。
- 2 足首を左右に20回ずつ回します。
- 3 アキレス腱を深い呼吸しながら呼吸に合わせて3回伸ばします。
- 4 第5趾を左右に10回まわし、痛いくらいに揉んだら、爪の際をグリグリと揉みます。時間があれば他の足趾も同様に行います。
- 5 洪泉、足心を3回押します。
- 6 足首から膝下まで5点に分けてふくらはぎを圧迫し、戻りに膝裏の委中から合陽・承筋・承山・跗陽とツボを押します。これを3回繰り返します。
- 7 逆の足にも同様に行います。



こちらの動画をご覧になれます。「冷えを改善して免疫力を高める」 https://youtu.be/2hUk_sasaaQ

第二の人生を豊かに生きる

50歳からの健康と美の磨き方



予供が自立すると、自由な時間が思いっきりとれるようになります。そんな成熟世代を迎えると、第二の人生を豊かに生きたいと思つようになるのではないでしようか。

とはいっても、50歳ともなれば、シミやしわ、たるみが気になります。

「いつまでも若々しく健康で美しくいたい」

「年齢よりも10歳以上若く見られたい」

「認知症や寝たきりの生活など送りたくない」

「死ぬまで自分の足で好きなことを好きな時間にしたい」

「生涯現役で好きなことを好きな時間にやりながらお金の心配をしたくない」

皆さんも多くの望みを書き出してみました。

私は(本山)の望みを書き出してみました。

このような望みを実現できる方法があれば、話を聞いてみたいですか?

協会では、「第二の人生を豊かに生きる」無料セミナーをZoomにて定期的に開催しています。第一の人生を楽しく、豊かに生きる方法を見つけましょう。

昨年初めて、2020勉強会の講師に挑戦した島袋先生の寄稿も紹介いたします。



人生の新しい挑戦を楽しみましょう! 「オンライン勉強会講師」のススメ

島袋 みづえ

新年あけましておめでとうございます。

地域差がかなりあると思いますが、昨年は、今までの発想を180度考えざるをえない状況になつた方も多いのではないかでしょうか?

私もその中の一人です。私の住んでいる沖縄は、新型コロナワイルスの感染率が、人口10万人あたり全国1位。感染予防のための自粛規制がかかり、お客様や受講生の方々に、サロンに来ていただくなつたのがウェブ会議ツール「zoom」でした。

そんな状況下でどのようにサロンを続けていけばいいのか悩んでいたといひ、助けとなつたのがウェブ会議ツール「zoom」でした。

しかし、zoomを使っておなつオンライン勉強会の利点は、なんといっても空間を

超えて同じ時間を共有できることです。以

前なら本部の研修があれば開催場所まで出向いていかなければならず、旅費交通費がかかりましたが、オンラインであれば移動する必要はありませんので、かなりの経費削減になります。」うして、距離を超えて、会う頻度が少なかつた方、初対面の方にもお会いする事ができました。画面に映る素敵なお笑顔を拝見していると、オンライン上であつても親近感が湧いてきます。

いつからリアルでお会いできる時が来たら、思いきりハグして、喜びを分かち合いたいと思つてゐます。



感情をコントロールする

最終回 「悲しみ」

経絡から感情にアプローチし、心身を健康に導くセルフセラピー。

この連載もいよいよ最後となりました。今回は「悲しみ」です。

私たちは人生の中で、家族や友人、ペットなどの大切な存在、あるいはお金や名譽、愛などの有形無形のものを失うことがあります。自分にとつて価値ある存在やものを失った時、私たちは深い悲しみに襲われます。

しかし悲しみは、私たちの心を癒して再び立ち上がるための大切な感情です。役割を終えれば、時間とともに和らぐものですが、時に悲しみがぬぐい切れないこともあります。悲しみの中毒になり、そのまま放置すると、からだにも悪影響を及ぼします。

まず、気管や肺に負担がかかり、風邪をひきやすくなります。昨今では、新型コロナウイルスの感染リスクも高まるでしょう。

そして、便秘や下痢などの大腸へのトラブル、そして皮膚のトラブルにも関わってきます。

あまりにも長く悲しみを引きずるようなら、悲しみの感情をコントロールする必要があります。

悲しみと関係する経絡は「肺經」と「大腸經」です。二つの経絡は腕と顔に流れているので、手と顔のセラピーでコントロールします。

[悲しみのセルフセラピー]

① 筋肉の働きを確認します。両手を、息を吐きながら後ろに上げます。左

右どちらかが上げにくいかを確認して

おきます。

② 変化を確認するのに、上がりにくい手の施術を行います。

③ 親指を付け根から良く回します。

左右に10回。そして、指を良く揉みます。最後に爪の際を親指と人差し指で挟み押しします。

④ 人差し指にも同様の施術を行います。

⑤ 合谷のツボを呼吸に合わせて3回押します。

⑥ 親指の付け根の太淵のツボを呼吸に合わせて3回押します。

⑦ 首筋の頸のラインを擦り上げながら引きます。これからも3回行います。

⑧ 鼻の際の迎香のツボを呼吸に合わせて3回押します。

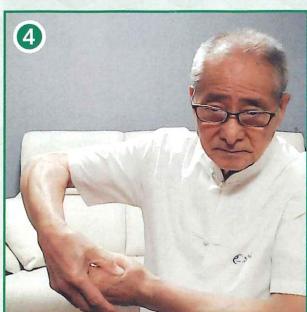
⑨ 最初に行つた腕の動きを確認します。腕の動きはどうなりましたか？

⑩ 逆の手と顔にも施術を行います。

感情のコントロールのポイントは呼吸にあります。経絡の流れを良くしながら深い、ゆったりとした呼吸に合わせて施術を行いましょう。

動画をYouTubeにアップしていますので参考にしてください。

<https://youtu.be/dQPP-vQtto4>



全国メンバー通信

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！



基礎から学ぶことで
足裏から健康がわかるようになつた

沖縄発

母のように人を癒すことのできる
セラピストになりたい！

伊波 憲恵



私の母は昔からマッサージが得意で、よく家族にマッサージをしながらスキンシップをとっていました。

結婚をして、初めて出産したとき、私は慣れない育児や仕事に疲れています。

時々実家に立ち寄ると、母は私の顔を見るなり「少し横になってみて」と言って、よく手足や頭をマッサージしてくれました。その時の母の温かい手は、私の疲れた心と身体を癒してくれました。不思議とストレスは無くなり、私は元気になつていきました。その時の母のぬくもりや優しさは今も忘れられません。

そんな母の姿を見て、いつしか私も母のようになる底から人を癒すことができるセラピストになりたいと思いました。そして、以前から興味のあります。

ある時、フットセラピー資格を取得した友人の紹介で、セラピスト協会の先生のお話を聞く機会が得られました。親身になって相談を聞いてくれる先生との出会いによって、「ここで勉強したい」と思い、受講を決めました。

仕事と家事をしながらの受講参加。勉強に集中できるか不安でしたが、先生の工夫された分かりやすい説明、暗記方法、難しいところも細かく丁寧に教えてくれたことで、しっかりと学ぶことができました。また、休憩時間には先生や同じ受講者の皆さんと楽しくお話ををすることができました。

受講することで、足裏から健康状態を確認できるようになりました。そして、自宅でも家族に施術練習を行い、フットセラピー資格を取得することができました。また、私がサロン開業を目指していることから、先生はフットだけではなくヘッドセラピストも資格を取得したらどうかとすすめていただきました。そこで、フットとヘッド、どちらも取得することになりました。



ヘッドセラピーも習得することで施術の幅が広がる

これからも一人一人のお客様に親身に寄り添い、丁寧な施術を心掛け、癒しと笑顔のあふれるサロンを目指していきたいと思います。

きました。

現在は、自宅の一室をサロンにして、お客様にセラピーを提供しています。施術を受けたお客様からは「すごく気持ち良かった。癒された」「元気が出た、また来ます」とおっしゃっていました。

お客様自身が心と身体の変化を感じられていることを嬉しく思います。

ここまでセラピーを指導してくださった先生や一緒に頑張った受講者の皆さん、サポートしてくれた家族、そしてセラピストになるキッカケをくれた母に感謝しています。

引っ越ししました!

「引越しキャンペーン」のお知らせ



コロナ禍で当協会も在宅ワークが多くなり、リアルでのセミナーやセラピーがほとんどできない状況になりました。
そんななか、私(本山)の自宅のすぐ近くに、リフォームが終わつたばかりの物件がタイミングよく見つかったのです。

約5年間、泉岳寺の地で活動してまいりましたが、昨年の10月、「寅さん」で有名な葛飾柴又近くの青戸に、無事引っ越しすことができました。



そこで、当協会の心機一転再スタートを記念し、セラピーの「引っ越しキャンペーン」を行います。コロナ禍ではありますが、東京にお越しになりましたら是非お立ち寄りください。

通常60分のセッション&セラピーは会員価格8,000円を半額の4,000円で提供します。

もちろん担当は本山が行います。ご希望の日時をお知らせください。



【アクセス】

〒125-0062 東京都葛飾区青戸8-22-7
グランドステータス楓103

TEL:03-6721-6633 FAX:03-6721-6634

●京成線青砥駅からお越しの場合は徒歩20分近くかかりますので、青砥駅まで送迎させて頂きます。

●常磐線(千代田線)亀有駅から京成タウンバスで京成小岩行き乗車(約7分)、中川大橋(京成バス)で下車。

●浅草雷門(都バス)から金町行きに乗車(約38分)、中川大橋(都バス)で下車。

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)
1月				
5日	仕事始め			
6日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
8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
9日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
13日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
16日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
20日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
23日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
27日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
30日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
30日	会員勉強会	Zoom	会員	会員の交流を図りながら、新しい学びをする
2月				
3日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
5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
6日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
10日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
17日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
20日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
24日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
27日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
27日	会員勉強会	Zoom	会員	会員の交流を図りながら、新しい学びをする
3月				
3日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
5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
6日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
10日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
13日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
17日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
20日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
24日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
27日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える
27日	会員勉強会	Zoom	会員	会員の交流を図りながら、新しい学びをする
31日	第二の人生を豊かに生きる無料セミナー	Zoom	第二の人生を豊かに生きたい方	いつまでも若く、健康でいるために何をするかと共に考える

「お悩み相談室」の開設

セラピーの理論・技術から、オンラインのやり方、サロンの開き方まで、なんでもご相談ください。毎日、19時から1時間、ご相談を受け付けています。

《お申込み先》

電話:03-6721-6633

e-mail:honbu@jfta.net

LINE 公式アカウント

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！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