

Emi Times

[エミタイムズ]

19

2023/9

健康増進のための水分摂取講座

外出も充実感も増加！
エミシアの施術が私の日々の
ポジティブな変化をもたらしました。

ながさか
永坂です



「人と人」の強いつながりに
魅力を感じて

Emicia.Group エミシアグループ

患者様について

今回は、約3カ月前に弊社サービスのご利用を開始された50代男性にインタビューさせて頂きました。

3年前に健康状態が悪化し、うつ病や神経痛、頸肩腕症候群、腰痛症に苦しんでいらっしやいます。全身の筋肉の緊張が非常に強く、精神的な問題もあり、一人で外出することが難しい状況です。現在は、週に3回の施術を行っており、少しずつ状態が改善できています。

施術内容

横向きになっている状態で、上半身や下半身にマッサージを行います。また、胴体や四肢に鍼灸治療を施したり、食いしばりが強い顔面部にも鍼灸治療を行います。さらに、全身をストレッチすることも行っています。

エミシアを知って頂いたきっかけは何でしたか？

私がエミシアを知る前は、通院で鍼灸治療を受けていました。しかし、体調が悪い日や気分が落ち込む日には外に出ること自体が難しく、通院へのストレスが日々の課題でした。特に、予約の制約があるため、希望する時間に施術を受けることが難しく、時には治療を受けること自体が困難に感じられることもありました。

そんな悩みを相談員さんに話したところ、相談員さんからエミシア訪問鍼灸マッサージについて聞くことができました。詳しく聞いてみると、エミシアは施術者が自宅を訪れて施術を行ってくれるということを知りました。

私の場合、外出が難しい日でも自宅で施術を受けることができるという点が大きな魅力でした。通院へのストレスや予約の制約を気にせず、自分のペースで治療を受けることができることに、心から感銘を受けました。それから私は、エミシアの訪問マッサージや鍼灸治療を試してみることを決意し、実際に始めてみると、自分の健康状態に合わせたケアを受けることができ、その効果を実感する日々が始まりました。



はじめまして。7月1日に名古屋店に入社しました「永坂光広」です。名古屋生まれ名古屋育ち、今年で41歳になる分かりやすいB型人間です。2歳年上の妻と中学三年生になる長男、まだまだランドセルが大きく見える小学一年生の長女の4人家族です。

スポーツ全般が苦手なのですが、唯一得意といえるスキーが好き(笑)です。趣味は車とカメラで、自分の車を少しイジったり、レーシングカーも好きなのでレース観戦に行ったりします。また、車だけではなく「乗り物系」全般が好きですし、カメラの趣味と合わせて風景や飛行機などいろいろ撮影に行っています。



人とつながり、人生の喜びを育む。介護業界への想い



私は、これまで人材サービスや広告の営業職を中心に勤務し、直近では高齢者デイサービスで1年半ほど管理者も経験しました。広告の営業職は介護業界に特化したもので、求人広告や施設のPR広告などを担当。そしてエリアは「名古屋市」「豊橋市」「一宮市」「安城市」とその近隣地域を担当エリアとして重点的に営業していました。

各地域、多数の介護事業者様と接していく中で、他の業界以上に「人と人」の強いつながりを実感し、この業界に関わって仕事をしていく充実感を感じました。そして、デイサービスの管理者では直接的に地域の高齢者様と接して

いくことになり、より「人」の温かみと皆様の日常生活に深く関わっていく重要性を実感しました。

エミシアに入社したのは、広告の仕事で関わりのあった当社社長から熱いオファーをいただいたこと。訪問マッサージを通じて、お体の悩みを少しでも解決でき、高齢者様や障がいをお持ちの方の日常生活の活力につながるお手伝いができること感じたことが理由です。これから、名古屋市内とその周辺でも、エミシア訪問鍼灸マッサージを広めていき地域の皆様の健康と機能回復に貢献できるよう尽力してまいります！



弊社のサービスを 利用してみたいかがですか？

エミシアの施術を受けるようになってから、体調が明らかに向上しました。施術を受けることで、体の不調や痛みが軽減され体調が良く安定した日が続くことを実感できるようになりました。

エミシアの先生方は、体の悩みや気になる箇所に敏感に耳を傾け、それに合わせた施術を提供してくれます。そのおかげで、施術後は症状の改善を多く感じることが出来ます。

私は気候の変化に影響を受けやすい体質ですが、エミシアの定期的な施術によって、季節の変わり目でも安定感を保つことができるようになりました。

心地よい施術を受けることで、最近気持ちは上向きになることが多くなりました。これが、日常生活への前向きな影響をもたらしています。外出することも以前より少しずつ増え、充実感を感じる日々を過ごせるようになりました。

【施術者より】

自律神経の乱れによって特に気候の変化が影響して時には身体のたるさが長引くこともあります。そのような状態を改善するために、鍼灸治療を中心に取り組んでいます。自律神経を整え、気持ちの変動を少しでも和らげることを目指しています。昨年からの患者様の状態を振り返ると、明らかに改善の方向に向かっております。これからも患者様の健康を維持し、笑顔に満ちた日々を送っていただけようお手伝いしていきます。



健康増進のための水分摂取講座

この講座では、健康を維持し向上させるために適切な水分摂取が私たちの体に及ぼす影響や、日常生活で気をつけるべきポイントについて学びます。

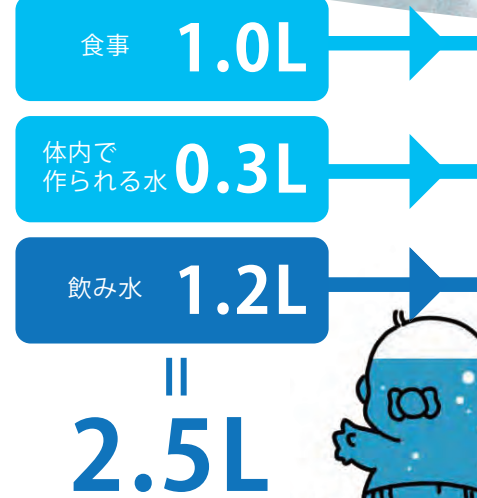
～体と水分の関係～

人間の体の約60%は水分です。
例えば体重60kgの成人男性の場合、
約36kgが水分となります。

一日に摂取したほうがよい水分量

体重	1日の水分摂取量	食事での摂取量
40kg	1.740ml	1.218ml
45kg	1.960ml	1.372ml
50kg	2.180ml	1.526ml
55kg	2.390ml	1.673ml
60kg	2.610ml	1.827ml
65kg	2.830ml	1.981ml
70kg	3.050ml	2.135ml
75kg	3.270ml	2.289ml
80kg	3.480ml	2.436ml

1日の水分摂取量



人間は 1日に2.5Lの水が必要です

約60%
水分

1日の水分排出量



水分を20%失うと死亡の恐れ

5% 失うと
脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10% 失うと
筋肉の痙攣、循環不全などが起こります。

20% 失うと
死に至ります。

のどの渴きは「脱水」の証拠



ビール10本で11本分の水分



アルコールには利尿作用があり、通常より尿の量を増やします。

あと2杯水を飲みましょう

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足がちです。「入浴後」と「起床時」には水を飲みましょう



脱水と水分補給の重要性
夏の暑さや運動などで体温が上昇すると、私たちの体は水分を失いやすくなります。この水分不足が蓄積されると、脱水症状が引き起こされます。脱水は体内の正常な機能に悪影響を及ぼし、高齢者にとっては特に注意が必要です。

高齢者は水分感覚が鈍くなるため、自分での水分補給が難しくなることがあります。しかし、脱水は体温調節や血圧維持、消化器官の正常な動作などに支障をきたし、具体的にはめまい、倦怠感、便秘、尿量減少などが現れる可能性があります。

こうした状態を予防するために、適切な水分補給が欠かせません。特に高齢者にとっては、積極的な水分補給が健康を保つための大切な要素です。水分補給の方法は、水だけでなく、ジュースやスープ、食事からの水分摂取も考慮しましょう。

こんな症状の場合は大至急救急車を呼んでください！

- 意識がハッキリしないもしくは、意識が無い
- 吐き気をおぼえるもしくは吐く
- 痙攣を起こしている



水分を補給しよう



首、脇の下、太ももの付け根を冷やそう



涼しい場所へ避難し服を緩めよう



熱中症にならないために、こまめな水分補給をしましょう！

熱中症の応急処置

施術動画
ご覧いただけます



Emicia.Group エミシアグループ



エミシア
鍼灸接骨院

エミシア鍼灸接骨院
TEL:0532-35-9408



エミシア
訪問鍼灸マッサージ

エミシア訪問鍼灸マッサージ 豊橋本店
TEL:0532-35-9418

エミシア訪問鍼灸マッサージ 名古屋店
TEL:052-439-6070



脳梗塞リハビリ回復センター
Stroke Rehabilitation Recovery Center

脳梗塞リハビリ回復センター
TEL:0532-35-9438



老人ホーム紹介センター
エミシアHOME
高齢者の住まい選びをサポート

エミシア HOME
TEL:050-5357-1049

Emicia.Group 本部 〒441-8065 愛知県豊橋市中浜町 219 番地 42・43
FAX:0532-35-9428 <https://emicia.co.jp>

エミシア名古屋店 〒466-0855 名古屋市昭和区川名本町 1 丁目 45
TEL:052-439-6070 FAX:052-439-6071