

Emi Times

[エミタイムズ]

30

2024/8

暑い季節に要注意！
脱水で失われる栄養素

老人ホーム施設様向け
健康体操活動報告

あいざわ

営業の会沢です

新たな環境で訪問マッサージ営業！
全力サポートします！！

Emicia.Group

エミシアグループ



リズムに合わせた脳トレ
メトロノームの音を流し、そのリズムに合わせて手足を動かす脳トレも行いました。この運動は、脳の活性化に役立つとされ、認知症予防にも効果的です。スタッフの指導のもと、参加者の皆様は一生懸命にリズムをとりながら体を動かしていました。最初は戸惑いながらも、次第にリズムに慣れ、笑顔が見られるようになりました。

クールダウンと振り返り



体操の後、参加者の皆様と一緒にクールダウンとして再び軽いストレッチを行いました。その後は、イベントの全体を振り返りながら、参加者の皆様からの感想をじっくりと伺いました。参加者の多くからは「また参加したい」「楽しかった」という嬉しい声をたくさんいただきました。特に、新しいストレッチの方法や体操のテクニクについて、フィードバックが多く、次回イベントに活かすことができそうです。



参加者の声



Kさん (78歳)

「久しぶりに体を動かすことができ、本当に気持ちが良かったです。これからも続けて来てほしいです。」

Aさん (82歳)

「若いお兄さんが元気に健康体操をやってくれるので、楽しく頑張れた。マッサージ、リハビリをしに来てくれるのも楽しみだよ」



健康体操で元気をサポート！

エミシア訪問マッサージでは、今後も地域の老人ホーム施設様を訪問し、無料の健康体操講座を開催していく予定です。今回のように、多くの方々に喜んでいただけるよう、スタッフ一同努力してまいります。施設の皆様、ぜひお気軽にお問い合わせください。

【内容】エミシアが施設へお伺いし、入居者様と一緒に楽しく健康体操を実施します。

【対象】老人ホーム施設様に入居されている方 【ご依頼・開催】無料にて実施致します。

—— お問合せ・健康体操のご依頼は各店舗へお問合せ下さい ——

【エミシア豊橋本店】

☎0532-35-9418

【エミシア名古屋店】

☎052-439-6070

【エミシア一宮店】

☎0586-85-6677



出張

無料

健康体操

を開催しました



エミシア訪問マッサージの無料健康体操イベント報告

エミシア訪問マッサージでは、地域の老人ホーム施設様において、出張健康体操を無料で定期的に開催しております。先日、ある老人ホーム施設様で健康体操イベントを実施しましたので、その様子をご報告いたします。

イベントの様子

当日は、爽やかな朝の空気が漂う中、私たちエミシア訪問マッサージのスタッフが施設に到着しました。準備を整え、参加者の皆様が集まるコミュニケーションルームへ。参加者の方々は、興味津々な様子で私たちを迎えてくださいました。

イベントは、軽いウォームアップから始まり、座ったままできる簡単なストレッチから。参加者の皆様は、スタッフの指示に従いながら、ゆっくりと体を動かしていきます。笑顔がこぼれ、和やかな雰囲気になりました。



本格的な体操

ウォームアップが終わると、本格的な体操に移ります。今回は、特に紙風船を使った運動や、認知症予防のためのリズムに合わせた脳トレを取り入れました。

紙風船を参加者の皆様に配布し、各自膨らませて紙風船の上に投げてキャッチするというシンプルな運動ですが、手と目の協調性を高める効果があります。皆様は童心に帰ったように楽しみながら取り組んでいました。

暑い夏に
最適！

タンパク質・水分・カリウムを摂取できる

栄養たっぷりの簡単レシピ

夏の暑さで失われやすい栄養素を補給する、簡単で美味しいレシピをご紹介します。さっぱり食べやすく、暑い日でも元気を維持できる一品をぜひお試しください！



使用する食材

これだけの食材でパッと2品



家にある調味料で



超簡単メニュー



ツナのせ冷ややっこ

- ① 豆腐をお皿に移し替える
- ② ツナ缶を半分乗せる
- ③ ごま油を少しかける

栄養成分表示

エネルギー	146kcal
タンパク質	12.0g
脂質	10.4g
炭水化物	3.0g
食塩相当量	0.1g



オクラとツナの醤油和え

- ① オクラをお皿に入れ、ラップをしてレンジで1分加熱する
- ② 残りのツナを入れる
- ③ 醤油を入れて混ぜる

栄養成分表示

エネルギー	34kcal
タンパク質	5.3g
脂質	0.2g
炭水化物	3.9g
食塩相当量	0.9g



暑い夏でもしっかり栄養を摂取し、健康を維持するためには、タンパク質、水分、カリウムをバランスよく取り入れることが大切です。今回紹介したレシピを活用して、栄養満点でさっぱりとした料理を楽しみながら、夏を元気に乗り切りましょう！

管理栄養士あさかによる

楽しく美味しい

食事時間

毎日を彩る、おいしい健康食のヒント！



暑い季節に要注意！

脱水で失われる栄養素3選

夏の暑さが本格化する季節、脱水症状に気をつけることはとても重要です。暑さで食欲が低下し、食事が減ることによって不足しやすい**タンパク質**、**カリウム**、**水分**は、私たちの健康を保つために欠かせない栄養素です。一般的に水は栄養素に含まれないと考えられていましたが、最近の医学や生理学では水と酸素を栄養素として取り扱うようになってきています。ここでは、これらの栄養素がどのように体に影響を与え、どのように補給すればよいのかについて詳しく解説します。この夏を健康に過ごすためのヒントを一緒に見ていきましょう！

タンパク質

筋力や体力を維持するために非常に重要な栄養素です。動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を1:1の割合で摂るのが理想的です。一日体重(kg)×1.2g/日を目安に、一食あたり約20g前後を取り入れることを目指しましょう。

動物性たんぱく質…肉、魚卵、乳製品
植物性たんぱく質…大豆、豆製品

不足すると、フレイルや骨粗しょう症などのリスクが高まります。

カリウム

カリウムは筋肉の収縮に関係しています。通常の食事では不足することはありませんが、下痢や多量の発汗、利尿剤の服用によって不足する場合があります。

カリウムが多く含まれる食品…ほうれん草、カボチャ、キュウリ、ひじき、鯛など

不足すると、筋肉量の低下、脱力感、食欲不振などの症状が現れます。

水分

汗や尿など目に見える部分から約1.5L、目に見えない部分から約500ml、合計で一日に1.5L以上の水分が失われています。そのため、1.5Lほどを目指してこまめに水分を補給することが重要です。

飲み物…水、お茶、経口補水液(OS-1)など
食事…汁物、果物、生野菜など

不足すると脱水が起こり、便秘、血圧、脳梗塞などのリスクが高まります。

脚のむくみ

歩かないことが最大の原因！ 下肢の筋肉を徹底刺激せよ



「ふくらはぎや股関節から下の筋肉を動かすストレッチを毎日行うことで、むくみを解消し、歩くための基礎を作ることができます。」

「筋肉の収縮による静脈還流（ミルキングアクション）がうまく機能しないと脚がむくみます。主な原因は歩かないことです。歩かないことでミルキングアクションが発生せず、脚がむくんで硬くなり、さらに歩きにくくなるという悪循環に陥ります。」

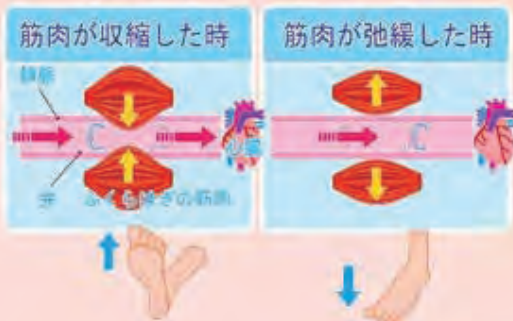
人間の2本の脚は「第2の心臓」とも称されます。心臓から全身に血液を送る動脈とは異なり、静脈は血液を心臓に戻すためのポンプを持ちません。特に脚の静脈血は滞りがちですが、ふくらはぎの筋肉が収縮することでポンプのように血液を押し戻します。つまり、ふくらはぎは心臓の代わりとなります。

左右各
10回

股関節付近の筋肉を緩める

ふくらはぎの筋肉を収縮させる

筋ポンプ作用のイメージ



まっすぐ立った状態から片足を上げ、大腿を床と平行に保ち、膝の角度は90度をキープします。両手を真横に伸ばしてバランスを取り、そのまま軸足の踵を床から持ち上げてつま先立ちになります。ふくらはぎの収縮を意識しながら行い、逆の足でも同様に行います。

【経歴】

- Club YEG 2014 STREET DANCE CONTEST 優勝
- ドンキホーテパウ池袋パフォーマンスグランプリ大会 優勝
- テレビ朝日 ミュージックステーション YUKI「JOY」ダンサー出演
- SEKAI NO OWARI「炎と森のカンパ」MV 出演
- 青木隆治 CONCERT TOUR 2014
- ホリプロタレント ダンス指導
- NESTA-PFT トレーナー
- リハビリディサービスフロアマネージャー

名古屋店 広報営業

会沢 卓

あいざわ すぐる

MACHIDA CUP. DANCE CONTEST. 2008

はじめまして、4月に入社しました名古屋事業所 営業の会沢 卓（あいざわ すぐる）と申します。

これまでユニバーサルスタジオジャパンのテーマパークダンサー、LIVE や CM や MV などバックダンサー、フィットネスクラブ施設やダンススタジオでダンスレッスンやトレーニング指導を行っていました。

またプレイヤーとしてダンスチーム「BLACKJOKE」という名でイベント出演・ダンスコンテスト出場・サークル活動なども行っていました。

その後、結婚・子にも恵まれコロナを機に転職をし約3年間リハビリ型デイサービスで自身の強みをいかし介護の経験を積みました。



USJ バレード出演①

『入社を決め手』と『今後の抱負』



USJ バレード出演②

昨年までは関東を中心にインストラクター、介護職員として活動をしており、第二子を授かったタイミングで妻の地元名古屋へ引っ越しをしました。

新しい環境で一から挑戦するからには、思いを持って挑戦している会社へ入社したいと探していたところ、エミシアと出会い社長の熱い情熱に惹かれて入社を決めました。

ご利用者様と治療現場の橋渡しとなれるように関係各所と連携を取り、心も体も元気に笑幸（エミシア）になってもらえる様サポートしていきますのでどうぞ宜しくお願いします！

NEW

ドレッシングやソープ、
ボディクリームなども



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

☐ 交通事故治療センター
TEL:0120-359408



エミシア
訪問鍼灸マッサージ

☐ エミシア豊橋本店
〒441-8065 愛知県豊橋市中浜町 219 番地 42.43
TEL:0532-35-9418 FAX:0532-35-9428

☐ 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

☐ エミシア一宮店
〒491-0053 一宮市今伊勢町本神戸字高野池 3 番地 2
TEL:0586-85-6677 FAX:0586-85-6687



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
東三河エリア：TEL:050-5357-1049
名古屋エリア：TEL:090-3619-8204