

Emi Times

「エミタイムズ」

31

2024/9

記録更新を目指す学生アスリート
アスレティックトレーナーの指導で

水分をしっかり摂れる
切り干し大根のレシピ紹介

摂食嚥下機能 改善トレーニング

いなば
施術者の稲葉です



30年の経験を活かし
患者様の生活改善に全力を尽くします！

Emicia.Group エミシアグループ

アスレティックトレーナーの施術と指導で

記録更新を目指す学生アスリート

エミシア鍼灸接骨院では、アスリートのパフォーマンス向上をサポートするために、独自のアプローチを提供しています。

学生アスリート紹介

白井さんは市内の中学校に通う2年生で、陸上部と陸上クラブにも所属しています。
100m走の選手であり、将来的には全国大会での活躍を目指しています。しかし5月頃から腰に違和感を感じるようになりました。満足いくパフォーマンスもできなくなりトレーニングに対するモチベーションも低下していました。

課題と目標の設定
週に4回のトレーニング、大会が近づく週に5回もトレーニングに励んでいます。小学5年生の時、豊橋陸上クラブの体験に参加したことがきっかけで陸上に興味を持ち、中学に入ってから100m走の選手として活躍してきました。
白井さんの課題は身体を正しく使った最高のパフォーマンスをすることです。原点に立ち返り、走り方、フォームの見直しや怪我をしない身体作りを意識します。
エミシア鍼灸接骨院のアスレティックトレーナーである小桐先生と共に100m走で11秒台を目指し、来年中学最後の大会では10秒台の記録で全国大会出場を目標に設定しました。



Q・エミシアを選んだきっかけ？

A・実は通院前から接骨院の存在は知っていました。陸上クラブで仲の良い友達が以前から通院しているんですよ。腰に違和感を感じ、治療したいなと悩んでいた時、友達がお勧めしてくれたのがエミシアを選んだきっかけです。

Q・通院での効果は如何ですか？

A・通い始めて三ヶ月と短い期間ですが、腰の調子はだいぶ良くなっていて、施術後は身体がすごく軽くなります。体感だけでなく、タイムも着実に伸びているんです。

大会前にエミシアで身体の最終調整をする、本番で良いコンディションで挑むことができ、大会で自己ベストを更新したこともあります。通院当初は12.41秒でしたが、今の自己ベストは12.09秒まで上がっています。
この調子で11秒台を狙っていききたいです。目標を達成するためにも、今後も身体のケアは続けていきたいです。



アスレティックトレーナーより

最初は痛みのアプローチを中心にしていましたが、白井さんの場合は脚の硬さが影響して腰に痛みが生じていました。現在は、関節の動きを改善することに加えて、怪我を予防するためのアプローチも行っています。白井さんが最良のパフォーマンスを発揮できるよう、個別に適した施術を提供しています。



エミシアより

スポーツやお仕事をしている以上、お身体のお悩みは付き物です。白井さんのようにお身体に違和感を感じたらまずはエミシア鍼灸接骨院へご相談を。

エミシア鍼灸接骨院一同





初めまして、稲葉八望と申します。

先にお伝えしておきますね。私の名前を見た方からはよく「どう読むの？」と聞かれることが多いです。「イナバヤモツ」と読みます。学生時代、年度初めの名簿読みでは、先生が名前を読み上げるたびに、私のところで必ず立ち止まって読み方を確認されるのが定番でした。(今まで一度も最初から正しく読んでもらえたことはありません)。名前の意味は、「八」が末広がり、望みを開くというものになります。英語で言うと、Dreams come true. ですかね(笑)。



2024年5月より、エミシア訪問鍼灸マッサージ一宮店で働き始めました。
患者様からの、「ありがとう・楽になった・できるようになった」という言葉が、何よりの喜びです。

前職では、整形外科のリハビリを30年近くやってきました。デイ・サービスやデイ・ケア(通所リハビリテーション)、治療院での経験もあります。訪問鍼灸マッサージは、几分畑違いですが、患者様に寄り添い、時には冗談を言って笑っていただきながら、マッサージやリハビリを通して、より良い生活を送っていただく為の手助けをするという点では、同じものを感じています。仕事の中では、自分の持てるものを十分に活かして、患者様のために良い施術を行っていきたくと思っています。



趣味は、美味しいものを食べること(幸せ)・体を動かすこと(ジム・自転車等)・スキューバダイビング(海の中は癒されます)・キャンプなどです。最近は、忙しさにかまけて、行けないことが多かったのですが、仕事にも徐々に慣れてきましたので、再開しようと画策しているところです。また、一宮・名古屋・岐阜界隈で、美味しい店がありましたら、ぜひ教えてくださいね！

『飲み込み』が不安な方必見！

Re Smile 『摂食嚥下機能改善トレーニング』
一般社団法人 Re Smile 言語聴覚士 中野亜希子氏 監修
せ っ し ょ く え ん げ き の う

摂食嚥下機能

改善トレーニングで嚥下の力を取り戻しましょう。

複合高周波機器で

介護の負担を軽減
食事の不安を解消

トレーニング



保険適用

複合高周波
で筋力 UP!



EMS 楽トレ

鍼灸



マッサージ



施術料 健康保険適用
往診料

※保険適用には医師の同意が必要です

安心して
美味しい食事を
楽しむために



飲み込む力を取り戻すためにエミシアの訪問施術をぜひご利用ください

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】

【エミシア名古屋店】

【エミシア一宮店】

☎0532-35-9418

☎052-439-6070

☎0586-85-6677

夏の終わりに、潤いをチャージ！

水分をしっかり摂れる オススメ！ 切り干し大根のレシピ

今回のメニューは水分を多く含む副菜です。

夏でもさっぱりと食べやすく、箸が止まらなくなる簡単メニューです。

更にお好みでツナやハム、ゆで卵や鶏ささみ、春雨などを入れるのもオススメです、特にツナやささみを入れると旨味がアップするのでお試しください！



使用する材料

用意する食材



切り干し大根
1袋(70g前後)



きゅうり
1本



いりごま
小さじ1



調味料



ごま油
小さじ1



ポン酢
小さじ1



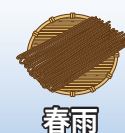
鶏がら
スープの素
小さじ1と1/2



砂糖
小さじ1

お好みで +α

入ると更に美味しい食材



春雨



ゆで卵



ツナ

ハム

ささみ



超簡単作り方

切り干し大根ときゅうりの和え物

① 切り干し大根を水でもどして水分をしっかりとり、きゅうりは細切りにする。

② ボウルに①を入れ、調味料といりごまを全て加えて混ぜ合わせる。

※冷やすとよりおいしくさっぱりと召し上がれます！

切り干し大根ときゅうりの和え物



栄養成分表示

エネルギー	267kcal
タンパク質	8.3g
脂質	5.5g
炭水化物	55g
食塩相当量	0.74g

管理栄養士 あさか より

この切り干し大根のレシピは、水分補給を意識しながらも美味しく食べられる副菜です。アレンジもしやすく、好みの具材を加えることで味わいがさらに深まります。日々の食卓に、簡単に作れて栄養満点の一品をぜひ取り入れて、夏の疲れを癒してください。



『水分』しっかり摂れていますか？

水分補給のポイントとドリンク選び

水分を取るために意識したいこと



- ① 起床時に飲む
寝ている間にも体の水分は失われるため、起床時には体が水分を欲しています。
- ② お手洗い後に飲む
排出した水分を補うために、水分補給を心がけましょう。
- ③ 食事からも水分を取る
生野菜、果物、汁物、豆腐などから水分を摂ることができます。
- ④ 喉が乾く前に飲む
喉が乾いてからでは既に水分不足が始まっています。特に高齢になると、喉の渇きを感じにくくなるため、注意が必要です。また、エアコンによる乾燥も影響するため、体調管理とともにこまめな水分補給を心がけましょう。

水分だけではダメって本当？



水分補給にオススメの飲み物
水・麦茶・黒豆茶・コーン茶・ルイボスティー・経口補水液(OS-1等)に共通するのは、カフェインが含まれていない点です。カフェインには利尿作用があり、体内の水分が排出されやすくなるため、体内を巡る水分量が減少します。
そこまで神経質になる必要はないとも言われていますが、気づかぬうちに水分不足に陥りやすい暑い夏には、カフェインを控えるのが望ましいでしょう。ただし、これらの飲み物が苦手である場合は、カフェインの有無にかかわらず、積極的に水分を摂ることが大切です。
高温下での運動や作業で多量に発汗する場合、水分補給だけでは血液中のナトリウムが低下しやすくなるため、少量の塩分も一緒に摂るよう心がけましょう。
塩分の過剰摂取はさまざまな病気の原因になりますが、不足すると生命活動に支障をきたします。塩分が補えるタブレットや、味噌汁、スープ類などを適宜取り入れると安心です。

NEW

ブレイクナバー
ワンギザナバー



エミシアグループ

Emicia.Group



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

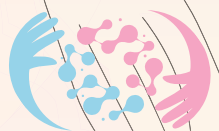
FAX:052-439-6071

☐ 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