

Emi Times

[エミタイムズ]

32

2024/10

意外と知らない?!
栄養成分表示のお話

90代と80代の仲睦まじいご夫婦
訪問鍼灸マッサージの利用で
健康維持と充実した生活

巻き肩リセット術

おおくほ
施術者の大久保です



理学療法士として、患者様一人ひとりに
寄り添い、最善のケアを目指します。

Emicia.Group

エミシアグループ

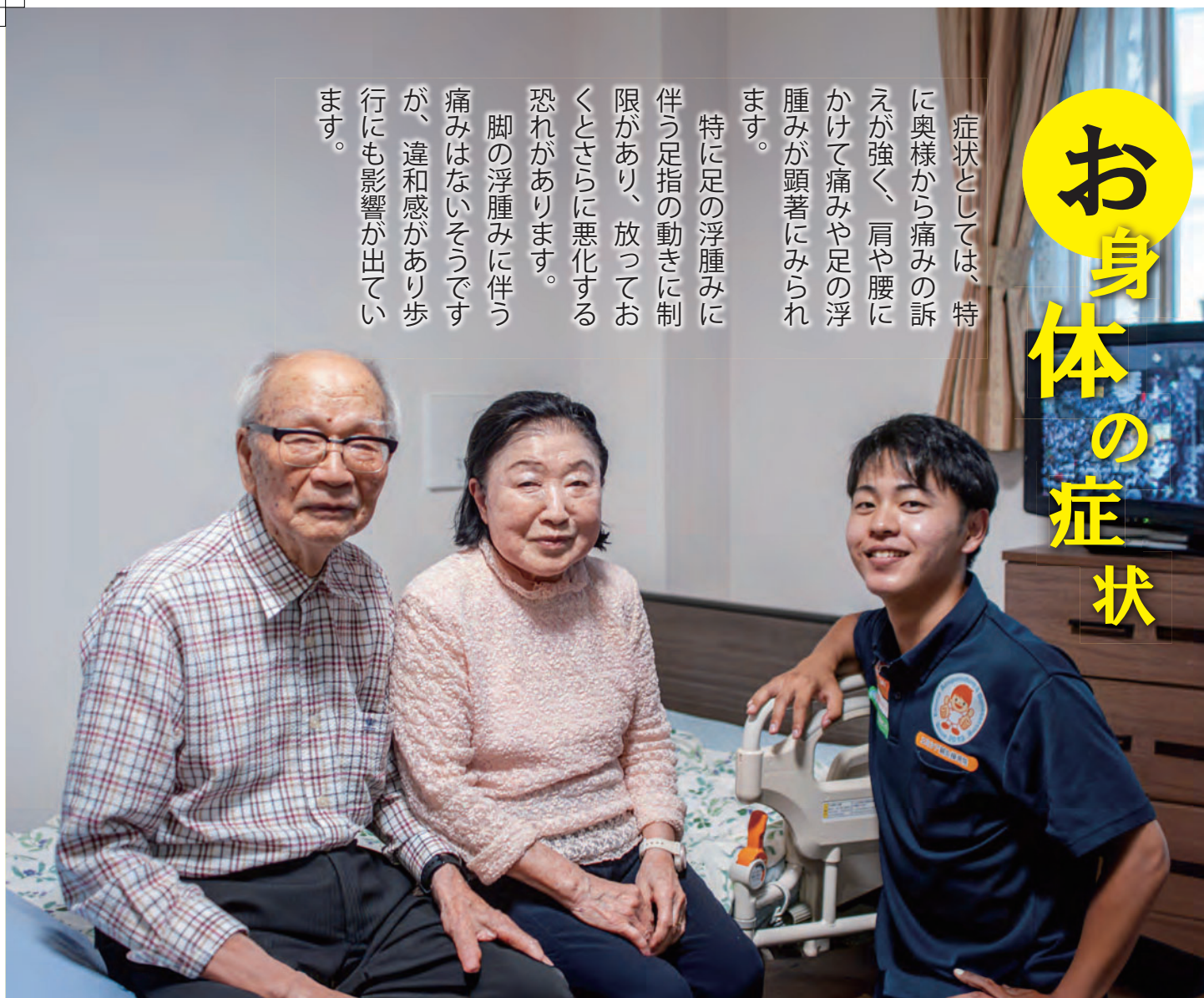
患者様について

今年の6月ごろより、名古屋市内のサービス付き高齢者向け住宅にご入居中のご夫婦へ、訪問鍼灸マッサージに伺っております。
90代の旦那様と80代の奥様です。
取材者としても、将来目指すようなご夫婦で、お話を伺っている際も心温まるような仲睦まじいお二人でした。



お身体の症状

症状としては、特に奥様から痛みの訴えが強く、肩や腰にかけて痛みや足の浮腫みが顕著にみられます。
特に足の浮腫みに伴う足指の動きに制限があり、放っておくとさらに悪化する恐れがあります。
脚の浮腫みに伴う痛みはないそうですが、違和感があり歩行にも影響が出ています。



エミシアを知った切っ掛けは何ですか？

入居している施設に案内ボスターが貼ってあり、以前から気になっていました。

「たまたま、施設の広い場所（食堂）で『無料の体験会』をやっていると知り、その場で体験を受けて良さを実感したのがきっかけです。」

年齢もあって、自分たちで治療院へ通うのは難しいこともあり、来てもらえるならありがたい…と利用を決めました。



これまでの生活状況

ご夫婦とも豊田市（旧藤岡町）の出身で幼少期からお互い知っていたそうです。

20代で結婚をされて、最初は地元で農林業や陶磁器の原料（石粉）の生産をしていたそうです。

その後、旦那様は縁が合っ
て名古屋市内の中学・高校（大学付属校）の社会科の教員として70歳までお勤めになったそうです。

奥様も養護教諭として定年（60歳）までお勤めになった後、「改めて勉強をしたい」と大学に入学し、その先の大学院まで通われたそうです。

60代で新たに大学へ入学したとお聞きし、加えて大学院にまで進学したとのこと、とても驚きましたし何歳になっても勉強するという大切さを教えていただきました。

ご夫婦とも教育に携わり、多くの優秀な卒業生を世に輩出してきたのではないのでしょうか。

旦那様の教員引退と奥様の大学院卒業後は、週1回程度、ご夫婦で奥様のご実家（豊田市）の手入れをしていたそうです。

このように、第二の人生（セカンドライフ）においても、精力的に活動されていたこともあるのか・・・

奥様は「86歳までは健康だった。」

「たのよ」とおっしゃっていました。

旦那様も90代のご年齢とは思えないほど、お元気でいらっ
しゃいます。

ただ、若くしてご病気に罹られた娘様の看病・介護で、奥様が背中を痛めてしまい3年ほど前に手術を受けたとのこと。その数か月後にはアキレス腱を切るなど、体のトラブルが続いたとお話されました。





無糖・ゼロカロリー・ノンカフェインって？ 意外と知らない?! 栄養成分表示のお話

健康やダイエットに気を使う方には、どれも魅力的なワードですね。『無』『ゼロ』『ノン』と書かれていると、該当の成分が全く含まれていないので安心して飲食できると思っていますか？

これらの表現は「強調表示」と呼ばれ、栄養成分が基準値未満の食品について、その栄養成分が適切な量であることを強調するために使用されます。

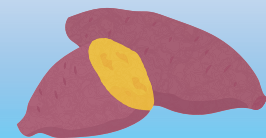
例えば、脂質が0.5g未満であれば「脂質ゼロ」と表示することができます。正しい知識を持って食品選びをすることで、より安心して選ぶことができますね。

表示例	無・ゼロ・ノン等
熱量	5kcal 未満
脂質	0.5g 未満
飽和脂肪酸	0.1g 未満
コレステロール	5mg 未満
糖質	0.5g 未満
ナトリウム	5mg 未満

秋の味覚！ほっこりとした優しい味わい『サツマイモのポータージュ』

使用する材料

サツマイモ・・・1本
バター・・・10g
水・・・250ml
コンソメ・・・1個
牛乳・・・300ml
生クリーム・・・適量
乾燥パセリ・・・お好みで



栄養成分表示
エネルギー 167kcal
タンパク質 3.5g
脂質 6.0g
炭水化物 26.6g
食塩相当量 0.67g

『サツマイモのポータージュ』の簡単作り方

- ① サツマイモを水にくぐらせ、ラップを巻いて電子レンジで5分ほど加熱したら小さめに切る。
- ② 鍋でバターを溶かし、①と水、コンソメを加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③ ブレンダー（ミキサーでも可）にかけ、滑らかになったら牛乳を少しずつ加える
- ④ 器に盛り、生クリームをまわしかける。



このように仰っていました。
エミシア訪問鍼灸マッサージ

エミシアを利用いただいていた方が、いかがでしょうか？
旦那様「いつも来てくれる先生は若くて元気をもらいう。（年齢的に）毎週、孫が来てくれるようで楽しくてうれしい。」
奥様「体の気になっっている所を聞いてくれて、的確にマッサージや鍼・お灸をしてくれるので体が楽になる。今は週1回の楽しみだけど、他の予定が無ければもっと来てほしいと思っている」

では、施術をする、ということだけではなく、お伺いする患者様とのコミュニケーションも大切にしています。

【患者様ご本人】

- ・施設の職員さん以外とお話できる楽しみがある
- ・先生は外を回っているから、いろんなお話ができて刺激になる
- ・「来客がある」というワクワクがある

【ご家族】

- ・定期的に訪問してくれ見守りにもなる
- ・お話してくれるので、以前より表情が明るくなった
- ・など、お体のお悩み改善以外にも、様々なお声をいただきます。
- 引き続き、私たちエミシアがお手伝いできること、全力でお役に立ちたいと思います。

巻き肩 軽くリセット

長時間の前屈み姿勢が原因 肩甲骨が定位置からズレている



また、巻き肩はスマホ首や猫背と一緒に現れることが多く、これらの問題を一緒に対処することが重要です。

通常、自然な姿勢では腕は外側に回りますが、座って作業する際には腕が内側に回り、肩甲骨が上がり外側に広がりやすくなります。これが巻き肩を引き起こす原因の一つです。

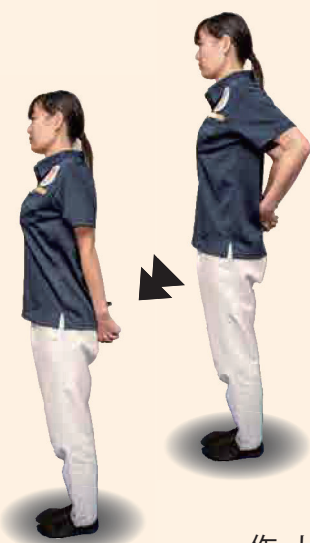
は、胸の筋肉が硬くなり、背中の筋肉が弱くなることで肩こりが引き起こされやすくなります。特にパソコン作業などで前かがみの姿勢が長時間続くと、巻き肩が進行しやすくなります。



巻き肩とは、肩が前に出て丸くなっている状態です。英語では「ラウンドショルダー」と呼ばれ、肩甲骨が上がり、外側に広がり、下部が上に回る動きが見られます。この状態

大胸筋・小胸筋の効果的なストレッチ

両足を肩幅に開いて、しっかりと立ちましょう。両手を背中後ろで組み、肘を伸ばして手のひらが下を向くようにします。これにより、胸を大きく開き、大胸筋と小胸筋を効果的に伸ばすことができます。その後、肘を少し曲げて手を元の位置に戻します。手を斜め下に引くと肩甲骨が動いてしまい、ストレッチの効果が減少することがあるので、手は常に真下に引くように心がけましょう。



胸部の柔軟性を高めるストレッチ

体を右側に横たえ、頭はクッションで支えます。左脚を右脚の上に重ねて床に置き、左膝を90度に曲げます。右手で左の太ももを押さえ、右脚をまっすぐ伸ばします。顔は右を向き、左腕を横に伸ばします。左腕の動きを目で追いつながら、大きな円を描くように後方に動かし、できるだけ床に近づけます。元の位置に戻したら、反対側でも同じ動作を繰り返します。



小胸筋の深層ケア 筋膜リリースの実践

両足を揃えて、姿勢をまっすぐにします。次に、左側の鎖骨の下にある小胸筋の位置に右手を置きます。右手の指を使ってこの小胸筋を優しく押しながらマッサージを行います。その後、左腕を体の横に伸ばし、後ろから前へ10回、前から後ろへ10回、大きくゆっくりと回します。腕を動かす際には体がぶれないように注意しましょう。同様に、反対側も行ってください。

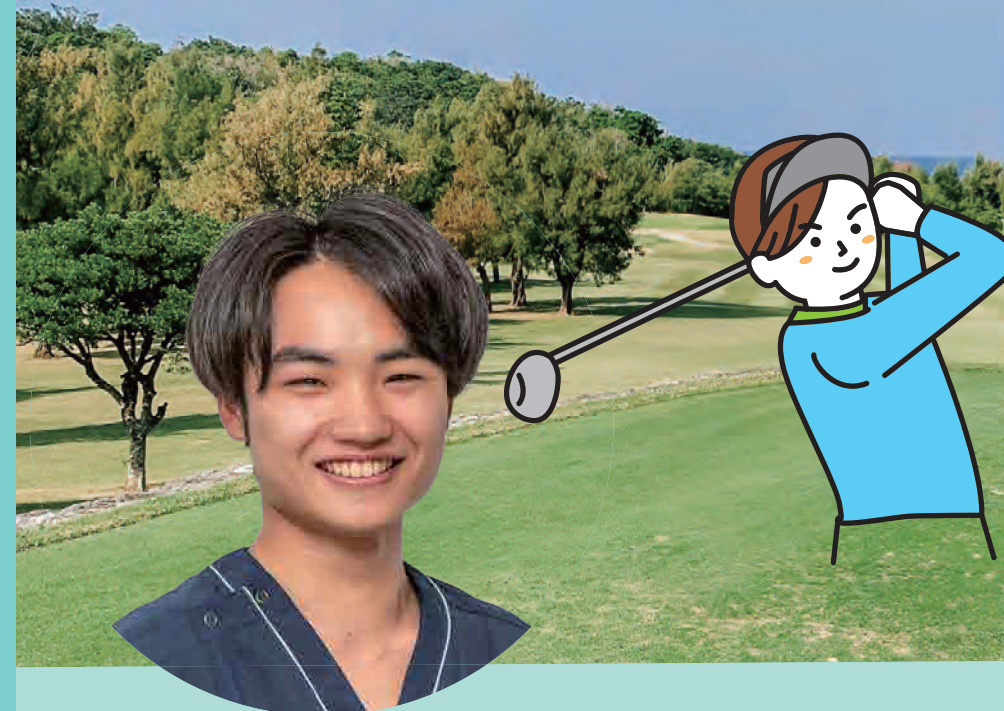


大久保 誉斗

理学療法士
おおくぼ

たかと

よろしくお願いします。



初めまして、7月に入社しましたエミシア鍼灸接骨院の理学療法士、大久保 誉斗（おおくぼ たかと）と申します。

理学療法士の専門学校で学び、体の仕組みやリハビリ技術を深め、その後、病院勤務で多くの患者様のリハビリに携わってきました。エミシア鍼灸接骨院では、これまでの知識と経験を活かしつつ、技術をさらに磨いています。

目指すのは、痛みの軽減だけでなく、前向きにリハビリに取り組める環境を作り、笑顔で日常生活を送れるようサポートすることです。



僕の趣味はゴルフと手筒花火です。ゴルフは年に3～4回本コースでプレーし、月に3回ほど練習しています。まだスコアは3桁ですが、少しずつ上達してきており、90台を目指して頑張っています。手筒花火は今年の4月から始め、8月にも打ち上げの経験をしました。特に自分で手筒を作る過程や、打ち上げた時の最後の音に魅了されています。これからも、ゴルフと手筒花火の両方を楽しみながら、さらに上達していきたいと思います。

今後の抱負は、利用者様が心も体も元気で過ごせるように知識・技術を磨き上げて行き、利用者様にアプローチできるように頑張っていきます。

これから『脳梗塞リハビリ回復センター』でのリハビリがメインではありますが、『エミシア接骨院』でも施術させていただきますのでどうぞ宜しくお願いいたします。

NEW

バビロニアの
ドラゴンと女王



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