

Emicia Times

[エミタイムズ]

34

2024/12

施設生活の中で実現する
自主トレーニングとスタッフの協力

シワ、たるみ、二重顎、ほうれい線
顔の筋膜ケアでお悩み解決

ノロウイルスによる 食中毒の原因と予防策

さとう
営業の佐藤です

丁寧にお話を伺いながら、
お客様に最適な老人ホームを
一緒に見つけていきます！

Emicia.Group エミシアグループ

患者様について

【発症から現在まで】

平成15年7月31日13時35分脳内出血を発生し、後遺症で左半身に力が入りにくくなり、痺れを感じるようになってしまいました。

「...あと何年生きられるのか」「このまま歩けなくなるのはイヤだ」そんな想いを胸に、痺れや麻痺が残る左半身のリハビリを欠かさず続けました。

自主的なトレーニングで公園を散歩することに加え、デイサービスに通ったり、自ら買い物に出かけるなどして生活を維持してきました。

介護サービスの利用や実践的なトレーニングを繰り返した結果、病気の発症直後と比べて左半身の感覚が戻ってきていくことを実感できています。

あれから20年・・・

現在も自分自身の体に向き合い続け、入居している老人ホームの自室でできる仕事や趣味に没頭するなど、楽しみを見つけられています。

【施設への入居】

リハビリやトレーニングの一環として続けていた買い物中に転倒してしまい、救急搬送となってしまいました。ただの転倒...と思っていたら、搬送先の病院で肺炎と診断されたため、そのまま入院となりました。

入院中に「退院したら自宅での生活は大丈夫だろうか...」と考えたこともあって、施設入居も視野にいれ退院後のことを色々と考えました。

退院後にショートステイを経て、今お世話になっている『住宅型有料老人ホーム花桃』さんに入居しました。

【エミシアを利用したきっかけ】

「花桃」さんの施設長から「自主トレーニングを前向きに取り組んでいる方にピッタリのサービスがありますよ」と紹介いただいたのが、エミシアさんでした。

居室で初回の無料体験マッサージを受けてみたところ、親身になって丁寧に対応している様子がとても好印象でした。

「部屋に居ながらプロの身体ケア（マッサージ）が受けられるなら、とても助かるし、トレーニングにも励みになるから継続してほしいよ」と感じて、訪問サービスを受けることにしました。



温熱灸



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!

ノロウイルスによる食中毒の原因と予防策

食中毒は、細菌、ウイルス、自然毒、化学物質の4種類に分けられます。冬に多いのはウイルス性で、特にノロウイルスがほとんどを占めています。

ノロウイルスの主な原因は、コロッケや餃子のように複数の材料を使った食品です。どの材料が原因が特定しにくいことがあります。また、感染者の便や嘔吐物に触れたり、飛沫で感染が広がることもあります。

感染すると、1～2日の潜伏期間後に嘔吐、腹痛、下痢が現れます。感染が広がりやすいため、毎年多くの患者が報告されています。

予防には、手洗い、食品を扱う人の健康管理、調理器具の消毒、85～90℃で90秒以上の加熱が重要です。ノロウイルスにはアルコールが効かないため、消毒には次亜塩素酸ナトリウムや安全性の高い次亜塩素酸水(酸性電解水)を使いましょう。

同時調理で手軽に栄養満点! ひじきご飯と鮭のホイル蒸し

使用する材料



栄養成分表示

エネルギー	553kcal
タンパク質	31.0g
脂質	15.2g
炭水化物	77.3g
食塩相当量	3.0g

ひじきの炊き込みご飯

お米	3合
ツナ	1缶
乾燥ひじき	5g
にんじん	1本
水	3合分
顆粒和風だし	小さじ1
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

鮭ときのこのホイル蒸し

鮭	1尾
キャベツ	15g
しめじ	15g
塩コショウ	少々
バター	10g
オクラのごまおひたし	
オクラ	1袋
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
すりごま	小さじ1/2

『和風ご飯とおかず3品』炊飯器1つで簡単作り方

- ① お米を研ぎ、にんじん(細切り)、ひじき、ツナ(汁ごと)、調味料を加え、水を3合の目盛まで入れる。
- ② アルミホイルにキャベツを敷き、その上に鮭を置き、塩こしょうを振り、しめじとバターをのせて包む。
- ③ もう一枚のアルミホイルでオクラ、砂糖、しょうゆを包む。
- ④ ①の炊飯器に③と⑤を入れて、通常通り炊飯する。



【エミシアを利用してから】
身体の不調を感じることが
が少なくなりました。現在
も自主トレーニングを続け
ています。週3回のマッ
サージや機能訓練のおかげ
で調子が良く、次の日も快
適に仕事やトレーニングが
できます。マッサージ中
はいろいろな話ができ、心
から満足しています。この
調子で心身ともに元気でい
たいですね。



【エミシア担当者から】
サービス利用開始時は週2回の
訪問からスタートしました。顔を
合わせるうちにリラクセスして
マッサージを受けていただけよう
になり、たくさんお話ししてく
ださるようになりました。現在は
訪問回数を増やし、週3回お伺い
しています。
お身体のケアはもちろん、コ
ミュニケーションを取ることで良
い刺激となり、気晴らしにもなる
ため、とても効果的だと感じてい
ます。

【施設について】
当時、施設長さんのオスメがなければ
訪問マッサージと出会うことはなかったと
思います。私が自主トレーニングをしてい
るのを知り、エミシアさんを紹介してくだ
さったことに感謝しています。
今でもトレーニングの一環で廊下を歩く
ことがありますが、施設職員さんが快く許
してくださるので、安心して歩行訓練を
継続できています。

【施設職員様から】

施設に入所された方々が生活に不自由を
感じることがないように、その思いを尊重し
た運営を心
掛けていま
す。怪我な
どのリスク
にも配慮し
ながらお身
体のケアを
行い、少し
でも快適に
お過ごしい
ただけるよ
う努めてい
ます。

住宅型有料老人ホーム

花桃



【施設について】

【エミシア担当者から】

【施設職員様から】

たった週1回でもOK！簡単な方法で、スッキリ引き締まったフェイスラインを目指しましょう

シワ、たるみ、二重顎、ほうれい線 顔の筋膜ケアでお悩み解決。

筋膜が硬化すると、顔全体に老けた印象を与える原因になります。だからこそ、表情筋や筋膜を適切に刺激するフェイストレーニングが重要です。顔の筋肉は、効率よくトレーニングするため、鼻を境に上下に分けて行うのがおすすめです。毎日行う必要はなく、週に1回でも十分な効果が期待でき、たるみやシワの改善を助けてくれます。

加えて、コロナ禍での長期間のマスク生活により、普段よりも口を動かす機会が減り、表情を作ることが少なくなりました。顔の筋肉が使われなくなり、その結果、筋膜の弾力が失われ、たるみやシワが目立ちやすくなりました。ケアが増えています。

顔のたるみやシワが気になる原因の一つとして、筋膜のヨレが関係していることがあります。特に顔の中で一番自由に動かせるのは唇ですが、実は日本語の発音は「あ・い・う」といったように、口を横に動かすことが多いのが特徴です。顔の筋肉は頭や首の筋肉と縦に繋がっているため、横方向に動かすことで筋膜に負担がかかります。ヨレが生じやすくなります。

鼻横のほうれい線



逆の手で目と目の間の鼻筋を押さえ、鼻横のほうれい線が消える位置でしっかり固定します。次に、口を「お」の形にしてから、固定した方向とは逆に口を動かして5秒間キープ。その状態を保ちつつ、ゆっくりと口を元に戻します。

目じりのシワ



片目の目じりのシワを指で上下に引き伸ばし、シワが消える位置で固定します。口で「お」の形を作り、逆方向に動かして5秒固定。指を離しても緊張を保ち、逆側も同様に行います。

二重顎



舌の裏を上顎に押し付け、両手をデコルテの中央に重ねます。首を曲げて顎を手に触れさせたら、舌で頭を上押し上げるイメージで顔を元の位置に戻します。

口元のシワ



唇を「お」の形にし、両手を鎖骨と胸の間に置きます。下唇を上唇で強く吸い上げ、その吸引力で頬を引き上げるイメージで行い、元に戻してリズムカルに繰り返します。

まぶたのたるみ



親指を立てて「グッド」の形を作り、腕を前に伸ばす。そのまま親指に視線を固定し、顔を左右、上下、斜めに動かす。視線を絶対に外さないよう、集中して動きを繰り返す。

口角の下がり



「い」の口を作り、両手で口角を頬に向かって引き上げます。そのまま力を緩めず、口をできるだけ開いて「あ」の形にします。完全に開いたら、再度「い」の形に戻して繰り返します。



よろしくお願ひします。

佐藤良一

さとう

りょういち

老人ホーム紹介営業

はじめまして。令和6年10月よりエミシア HOME に入社しました佐藤良一と申します。

私は小学校から大学までサッカーを続け、現在は地元の中学校サッカー部で外部指導者として活動しています。その中で、怪我に悩む選手たちが多く、適切なアドバイスやケアで頼られる存在になりたいという思いからエミシアに関心を持ちました。前職では農家の皆様と直接関わる仕事をしており、農業離れが進む中で、特に高齢化による離農が多いこと、健康状態の問題で引退される農家の方が増えていることを感じていました。引退後の生活を考える中で福祉施設に興味を抱き、現在に至ります。



また、今年3月に長女が生まれ、休日には家族で出かけることが増えました。少し早いですが、1歳の誕生日にはディズニーランド旅行を計画しています。今は生後8か月で、離乳食やハイハイと成長が著しく、嬉しさと少しの寂しさを感じる日々です。愛情いっぱい育て、将来はMLBの大谷翔平選手のような方と結婚してもらえたらと夢見ています。

今後は、ますます高まる施設選びのニーズに応え、入居希望者様とご家族に健康と安心をお届けできるよう努力してまいります。ぜひお気軽にご相談ください。どうぞよろしくお願ひいたします。

クリスマス
プレゼント
おまけ



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

- エミシア春日井店
〒486-0845 春日井市瑞穂通 4 丁目 45



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:070-9352-7588
名古屋エリア：TEL:090-3619-8204