

Emi Times

[エミタイムズ]

35

2025/1

旧年は大変お世話になりました
本年もどうぞよろしくお願い致します
令和七年 Emicia Group

信頼のリハビリ支援
痛みの軽減とADL向上への取り組み

カラダの使い方を変えれば
日常動作はこんなに楽になる



『人工甘味料』は本当にヘルシー？
健康的な食生活のために知っておくべきこと！

心と体に寄り添い、長年の技術で
皆様の笑顔と健やかな日々を
お届けします！

やまざき
施術者の山崎です



Emicia.Group エミシアグループ

【患者様の状況について】

お伺いしている患者様は、2年半ほど前に胸の痛みや足の違和感が現れ、その半年後に総合病院へ受診したところ、大きな病気であることが判明したそうです。

手術と入院治療の後に、退院をしたものの後遺症の左半身麻痺とその他の障害が残りました。

退院直後は、訪問リハビリを週3回利用したり訪問看護師によるサポートを受けながら、在宅生活を続けていました。しかし、麻痺が残る左半身に痛みがあり、特に下半身の痛みは日常生活に負担が出ており、とてもストレスを感じていた状況です。

そのお悩みに対し、エミシアとして鍼灸やあん摩マッサージの技術、機能訓練や新たに導入した治療機器など、様々なアプローチからお悩みを解決できるように取り組んでおります。今回はその内容をご紹介します。



関節可動域訓練

【定期的な訪問施術に入って以降の様子】

エミシア訪問鍼灸マッサージでは、こちらの患者様へ週3回の施術を行っております。

一番のお悩みだった「痛み」が無くなったわけではありませんが、ストレスに感じるものが減ってきているとお聞きしています。

後遺症の麻痺がある左半身は、動かせる範囲が大きくなっていると思えますし、ご本人もそう実感されています。

「以前はできなかった」寝返りが自分でもできるようになった」

「次第に歩く自信もついてきて、他人の手を借りずに外出を楽しめる日は近い」と、ご本人様の声を家族様も確認しているそうです。



脚の筋力トレーニング



立位訓練



マッサージ

【エミシアを利用した切っ掛け】

患者様は、退院後に訪問リハビリで簡易的なマッサージを受けたり、家族も可能な限りマッサージをして療養をサポートしていたそうです。

その中で、ケアマネジャーさんから「専門のマッサージ師にお願いしたほうが良い」「リハビリも併せて行ってくれる会社があるよ」紹介・提案をしてくださったようです。

弊社のような専任のマッサージ師にご依頼いただくことで、お体の状況に合わせたマッサージを受けられることや、十分な時間を設定して施術をすることで、より効率的に成果を出していけると感じております。

マッサージ・鍼灸施術に加えて、筋力を鍛えるリハビリなどを取り入れていきます。介護サービスの訪問リハビリに加えて機能訓練を実施することで、より短期的に効果を実感していただけるのではないかと考えております。

週3回の施術のうち、2回を担当している鍼灸マッサージ師の大庭（写真）との信頼は厚いようです。
マッサージを担当している期間の長さだけではなく、マッサージやリハビリにあたっては熱意、体の変化に気付いて声かけをする対応など、「信頼を置けるマッサージ師の方です」と患者様のコメントをいただいております。

施術者として熱意をもってマッサージ・リハビリに当たることは当然ですが、何より患者様ご本人が「やる気」を持ってリハビリに取り組んでいただけることは、とても「力」になります。

余ったおもち活用レシピ！さくさくチーズ餅

使用する材料

- 切り餅・・・1個
- 片栗粉・・・大さじ1
- お好みの具材・大さじ1と1/2
(今回はチーズ)
- ★かつお節・・・ひとつかみ
- ★めんつゆ・・・小さじ1
(2倍濃縮)
- 油・・・大さじ2

栄養成分表示

エネルギー	418kcal
タンパク質	5.6g
脂質	27.7g
炭水化物	33.5g
食塩相当量	0.5g

日本食品標準成分表 八訂

さくさくチーズ餅



※お餅をのどに詰まらせないよう、特に高齢の方や小さなお子さんには十分に注意してください

『和風ご飯とおかず3品』炊飯器1つで簡単作り方

- 切り餅を水にくぐらせ耐熱容器に入れ、ラップをせずに600Wのレンジで40～50秒加熱する。
- お好みの具材と★を入れてざっくりと混ぜる。
- 片栗粉を加えて全体にまぶしたら一口大にちぎって食べやすい大きさに成形する。(だいたいOK！)
- フライパンに油を引き、③の両面をこんがりするまで焼く。

★の材料をお好きなものに変えてアレンジすれば、様々な味を楽しめます！

- お餅とチーズだけでシンプルに
- お醤油をつけて食べる
- ベーコンを入れ、サラダ油をオリーブオイルに変えて洋風に
- 海苔を巻く
- お野菜を入れて栄養面UP等
- お好きなたれを作って絡める等

訪問鍼灸マッサージ 豊橋本店事務

私たちが
お電話対応
しています

無料体験の
ご相談
まっています！

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！



『人工甘味料』は本当にヘルシー？ 健康的な食生活のために知っておくべきこと！

近年よく耳にする人工甘味料。漠然と、良くないもの、というイメージがあるつつも、具体的に何なのかはよく分からない、という方も多いのではないかと思います。

人工甘味料は砂糖のように自然に存在するものとは異なり、人工的に化学合成された甘味料のことを指します。人工甘味料は熱に安定で水に溶けやすい性質などから、飲み物やお菓子類によく使用されています。少量でも甘みが強く砂糖よりも低カロリーのため、摂取エネルギーの低減や摂取後の血糖値の上昇を抑制する効果が期待できることから、肥満や糖尿病の予防に有用と思われるのですが、これには落とし穴があります。

まず、人工甘味料の習慣的な摂取は味覚や腸内細菌叢（腸内フローラ）に変化をもたらし、結果的に糖代謝に影響を及ぼしている可能性があるという研究が出ています。それだけでなく、WHO（世界保健機関）によると成人を対象とした短期間での研究では人工甘味料の使用が多い方が減量効果を認めたが、年単位にわたる長期的な研究では人工甘味料の使用が多い方がむしろ体重増加を認めたということが発表されています。



一般成人における長期的な有益性を示すエビデンスはありませんが、年単位にわたる長期的な影響として糖尿病や心血管疾患などのリスクを高める可能性が示唆されており、摂取カロリーの低減や摂取後の血糖値の上昇抑制を認めているものの「減量や生活習慣病予防のために人工甘味料を使用しないように」と提言しています。



人工甘味料が使用されているダイエット食品に頼りすぎず、自然な甘みを楽しみながら、いろいろな食材を取り入れてバランスの良い健康的な食生活を送ることがやはり大事だということです。

カラダの使い方を変えれば 日常動作はこんなに楽になる



コロナ禍以降、働き方が変化し、在宅時間が増えたことで家事をこなす機会が増えた方も多いのではないのでしょうか。その良い習慣を、さらに手軽に続けられるよう、負担を減らす体の使い方をご紹介します。

例えば、重くてかさばるゴミ出しや洗濯物干しには、肩甲骨や背中、腕をうまく連動させる動きが効果的です。掃除機かけや食器洗いも、楽な姿勢を意識すれば負担が軽くなります。また、股関節をしつかり使った方が動作を身につけると、お風呂掃除や雑巾がけでも腰への負担を減らせます。

家事が楽になれば、これまでに取り組む気持ちも湧いてくるはず。手際よく済ませて、心地よくキレイな住まいをキープしましょう！

食器洗い



片足を踏み台に乗せ、つま先を外側に向けた姿勢で立ちましょう。

洗い物をするとき、腰から体を曲げる姿勢では腰に負担が集中しやすくなります。小さな踏み台に片足を載せ、つま先を左右に少し開いて立つことで、股関節を使った前傾姿勢がとりやすくなり、腰への負担を軽減できます。踏み台は、100円ショップで手に入るもので十分です。

洗濯ものの干し



腕、肩、背中を連動させることで、腕への負担が軽減されます。

物干しざおにただ腕を伸ばして干すのではなく、肩甲骨を意識して動かすようにしましょう。肩を耳に近づけるイメージで腕を伸ばすと、肩や腕、背中の筋肉が連動し、負担が分散されます。また、後ろ足のかかとを少し上げると、さらにスムーズに動作が行えます。

ゴミ出し



両手で持ち手を握り、手の甲を内側に向けましょう。

重いゴミ袋を持つときは、持ち手をつかむ手の向きを工夫してみましょう。小指を前、親指を後ろに向け、手の甲を向かい合わせにすると、肩甲骨が自然に広がり、背中中の筋肉を効率よく使えます。袋が2つある場合も、この持ち方を取り入れることで、より負担を軽減できます。

風呂掃除



足を無理に踏みしめることなく、全身を使って掃除を行きましょう。

掃除中に足を踏ん張りすぎると、腰だけで体を前傾させたりひねったりして腰に負担が集中します。足元をリラックスさせると股関節から自然に上体を前傾でき、全身をバランスよく使えるため、掃除の効率が上がり体への負担も軽減されます。

山崎 敏明

鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師
やまざき としあき

よろしくお願ひします。



はじめまして。10月に入社しました山崎敏明です。

長年、整形外科で勤務し、主にマッサージを施術してきましたが、時代とともに機能訓練主体の施術へと変化してきました。私自身、マッサージだけでは不十分だと実感し、再び挑戦したいと思い「エミシア」の訪問マッサージの募集に応募しました。



面接では、社長の仕事への前向きな姿勢や利用者様を真剣に考える姿勢に共感しました。実技研修の体制が整い、働きやすい環境にも惹かれ、入社を決意しました。

社長が常におっしゃる「仕事は毎日勉強が必要」という言葉を胸に、学び続けながらスタッフや先生方から刺激を受けて頑張っていきたいと思ひます。



私の趣味についてお話しします。学生時代からスポーツが好きで、野球やソフトボールを続けてきました。体を動かすことが好きで、競技の結果より体力作りとして楽しんでいましたが、3年ほど前に腰の疾患で手術を受け、ソフトボールを断念しました。

現在は、医師のすすめで、休日に近くの公園を30～40分ほど歩くようにしています。この習慣を通じて利用者様の気持ちに寄り添いながら、自身の体調管理と技術の向上に努め、より良いアプローチができるよう努力していきます。

これから皆様のご協力をいただきながら、利用者様に満足いただける施術を目指して取り組んでまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

バシクハソバ
ドクニセザシホ



Emicia Group



Emicia
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



Emicia
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
TEL:0568-27-8911 FAX:0568-27-8921



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
EmiciaHOME
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