

Emi Times

[エミタイムズ]

39

2025/5

身近なアイテムで簡単トレーニング！
床を磨いて腹筋も磨く！

7名の新施術者が仲間入りしました。
新しい仲間とともにエミシアは進化します。

よこい
営業の横井です



ご利用者様やケアマネジャー様に
信頼される“エミシアの顔”を
目指して、全力で走り抜けます！



Emicia.Group

エミシアグループ

7つの新しい風

地域のケアを、もっと支えられる体制へ

7名の新しい施術者が加わりました！

それぞれが国家資格を持ち、「訪問鍼灸マッサージという形で、人の役に立ちたい」という強い想いを胸に、新たな一步を踏み出しています。



入社式
では

痛みだけでなく、心にも
寄り添える施術者になりたい

ご家族やケアマネさんからも
信頼される存在を目指したい

誰に対しても“この人で良かった”と
思ってもらえるよう努力したい

——そんな言葉が自然と口をついて出る
ほど、ひとりひとりの想いがまっすぐに
伝わってきました。

今後は研修を経て、エミシアの基準に沿った確かな技術と接遇を身につけ、
現場へと向かいます。「誰が訪問しても安心」と思っていただけの体制を、
これからも大切にしていまいります。

入社式
の様子



エミシアの3つの安心ポイント！



「誰が訪問しても安心」な体制が整っている

研修をしっかり受けた施術者のみが訪問。
新人も含め、全員が一定レベル以上の技術と接遇力を持って
おり、どなたをご紹介いただいても安心です。



“柔軟対応”が可能

施術者が多数在籍しているため、
・ご利用者さまとの相性に合わせたマッチング
・急な日程変更への対応
・女性施術者のご希望
など、さまざまなニーズに柔軟にお応えできます。



多様な得意分野を持った施術者で
“患者様に合ったアプローチ”が可能

それぞれの施術者が、リハビリ的アプローチ・疼痛緩和・精
神面への配慮など異なる強みを持っており、ご利用者様の状
態や目標に応じて最適な施術をご提案できます。



管理栄養士あさか

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！



1日4食で元気な体？アルゼンチン流『栄養満点ライフ』のヒント

今回は外国の料理についてご紹介します。恐らく、あまりなじみがないと思われる方が多い「アルゼンチンの食」のご紹介です。

アルゼンチンの食文化

アルゼンチンは牧畜国家で、世界的にも1,2を争う牛肉消費国です。また、1日4回食事をする人が多く、その中でも特にお昼ごはんが重要だそうです。

アルゼンチン料理「マタンブレ」

マタンブレ(牛の脇腹肉)を使って野菜やゆで卵などを巻く"牛肉ロール"のことをいいます。切った断面が鮮やかで食卓に彩りを与えてくれるので、パーティーやおもてなしにもぴったりです。

赤パプリカを入れたり、肉にマスタードを伸ばしても◎
アルゼンチンではチミチュリという調味料をつけて食べるのが定番なようですが、そのまま食べてもおいしく召し上がれます。

日本では、手に入りやすい牛の薄切り肉やヒレなどを代わりに使用してもよし！

野菜と卵のアルゼンチン巻き【マタンブレ】



アルゼンチン料理「マタンブレ」

- 牛薄切り肉・・・500g
- 塩こしょう・・・適量
- 小麦粉・・・適量
- ゆで卵・・・2個
- にんじん・・・1/3個
- いんげん・・・6～10本
- ★塩こしょう・・・適量
- ★ガーリックパウダー・・・適量
- ★パセリ・・・適量

※パプリカパウダーやオレガノなど他のスパイスもあると◎

栄養成分表示(1人分)

- エネルギー 381kcal
- タンパク質 30.0g
- 脂質 29.8g
- 炭水化物 3.7g
- 食塩相当量 0.4g



Point!
・具材をしっかり巻いて形を崩さないように
・肉は薄く広げて均等に巻くことがコツ

巻いて焼くだけ！簡単マタンブレの作り方

- ① ゆで卵を縦半分に切る。いんげんは筋を取り、にんじんは千切りにする。
- ② ラップを30cmより少し長めに切る。その上に牛肉を長方形に並べ広げ、塩こしょうと小麦粉を振りながら肉を3重ほど重ねていく。
- ③ ②に★をまぶし、手前側を少し空けて①を並べて巻いていく。※きつく巻きすぎないのがポイント！
- ④ ラップをはがし、クッキングシートに巻き終わりが下になるように置いたらきっちりと包んで両端をひねる。
- ⑤ ④を耐熱容器に乗せ、500Wのレンジで10分ほど加熱する。
- ⑥ 粗熱を取り、形が落ち着いたら食べやすい幅に切り分ける。



地域のケアを支える新しい力

それぞれの得意分野を活かして
様々な症状に対応致します

やさしいお灸が得意

田中 涼子 関西医療学園専門学校卒

「幸せは、分かち合った時に実現するもの」という思いのもと、支えてもらった経験を、今度は患者さまやご家族に返したいと考えています。

腰痛への 施術が得意

田村 幸 中和医療専門学校卒

ご利用者さまの気持ちに寄り添い、一緒に目標を考えることを大切にしています。

ストレッチを 中心とした 施術が得意

松田 莉奈 名古屋鍼灸学校卒

ご利用者さまに寄り添い、信頼関係を大切にしながら、「ありがとう」の言葉を励みに日々取り組んでいます。

患者様の痛みに 寄り添った 施術が得意

橋本 益典 中和医療専門学校卒

ご利用者さまの小さな変化に気づけるよう丁寧に向き合い、信頼される施術者を目指して努めてまいります。



知熱灸が得意

曾根 早由利 名古屋鍼灸学校卒

鍼やツボの知識に自信があり、お灸を得意としています。

お灸が得意

青景 かおり 名古屋鍼灸学校卒

お灸の効果を実感していただけることにやりがいを感じ、信頼される施術者を目指して学び続けています。

鍼や運動法と 機能訓練が得意

田口 愛子 名古屋鍼灸学校卒

東洋医学の知識を活かし、触診や観察を重視した丁寧な施術を心がけています。



訪問鍼灸マッサージをご希望のご利用者さまがいらっしゃいましたら、ぜひ一度エミシアで相談ください。誠意を持って対応いたします。

無料体験マッサージのお申込みは 0120-853-885

フリーダイヤル

身近なアイテムで簡単トレーニング！ 床を磨いて腹筋も磨く！ タオルトレーニング

「タオルを活用することで足の引き寄せ動作がスムーズになり、姿勢を変えれば下腹・脇腹・下背と、鍛えたい部位を的確に刺激できる。ただし、何も考えずに動かすと股関節の力に頼りがちになり、効果が薄れてしまう。大切なのは、鍛えたい筋肉を意識しながらコントロールすること。使うべき部位にしっかりと力を入れれば、驚くほど効率的なトレーニングが可能になる。」

使い古したタオル、しまい込んでおくのはもったいない床に敷いて足を滑らせれば、ジム顔負けの腹筋トレーニングが自宅でできる。しかも、従来の腹筋運動が苦手な人でも無理なく続けられるのがポイントだ。

タオルを使う際は意識して筋肉を使うことがポイント！

トレーニング前に滑りをサポートするタオルを準備してください。



A サイド・スライド・アップ

タオルを床に広げ、その上に足を置き、横向きに寝転がる。下の手を床につけて、上半身を引き上げ、まっすぐな体勢を作る。上の手は腰に置き、しっかりと安定させる。次に、脇腹の力を使って、腰を上へ押し上げると同時に、雑巾を自分の方に滑らせる。腹筋を使って動きがスムーズにいくように意識し、雑巾を引き寄せるときの力を感じつつ戻すときも無駄な力を使わず、タオルをゆっくりと元に戻す。この動きを左右 10 回ずつ繰り返します。膝は絶対に曲げないように、全身でしっかりと力を入れ、コントロールを大事にして動きましょう。



B タオルプッシュ&ドロー

床にタオルを広げ、その上に足を置き、プッシュアップの姿勢を取る。体はまっすぐキープし、下腹の力で足を胸元に引き寄せ、元に戻す。足を高く引き寄せることを意識して繰り返す。



C ヒップ・スライド

床に座り、手を肩下に置いてお尻を持ち上げ、体を一直線に保つ。踵をタオルに乗せたら、下半身の力で体を引き寄せ、タオルを足と一緒に手前に滑らせる。お尻は床につけず、元の姿勢に戻して 10 回繰り返す。



春日井店 営業
横井 佑基
ようこい ゆうき
よろしくお願いします。

この春、春日井支店の営業としてエミシアに入社いたしました横井と申します。

これまでアミューズメント、アパレル、美容業界などで人と関わる仕事に携わってまいりました。アパレルでは音楽アーティストとのコラボ、美容業界ではネイル資格の取得など、さまざまな経験を積んできました。どの仕事でも大切にしてきたのは、「相手に寄り添い、期待を超える提案」です。

そんな中で出会ったのが、「訪問鍼灸マッサージを通じて、本当に人の役に立てる仕事をしたい」という私の思いにぴったり重なる、エミシアの理念でした。

福祉業界は初めてですが、コロナ禍の中で取得した介護職員初任者研修での学びが、今も私の原点となっています。

営業という立場から、ご利用者様・ご家族様・ケアマネジャー様、そして施術者をつなぐ架け橋となり、信頼される「エミシアの顔」になれるよう、全力で取り組んでまいります！

まだまだ勉強の毎日ですが、元気と笑顔を武器に、ひとつひとつ丁寧に、まっすぐに頑張ります。

趣味はファッション、美容、そして筋トレです。

スニーカーは特に好きで、かつては“埋もれるほど”集めていたことも（笑）

筋トレしてもお腹の成長に追いつけない日々ではありますが、自分自身の健康にも気を配りながら、誰かの元気のきっかけになれるような存在でありたいと思っています。

どうぞこれからよろしくお願いいたします！



ビックサンダー
どどどどどどどど



Emicia Group



エミシア
鍼灸接骨院

☐ エミシア鍼灸接骨院 ☐ 交通事故治療センター
TEL:0532-35-9408 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
〒491-0847 愛知県一宮市大和町宮地花池出町裏 10-1
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

NEW



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