

Emi Times

【エミタイムズ】

40

2025/6

目のトラブルを未然に防ぐ！
目の健康3ステップ

今の自分に合ったケアが
心と体の支えになりました。

ふじもり
施術者の藤森です



ご利用者様に「またお願いしたい」
と思っていただけるような
施術を心がけてまいります。



Emicia.Group

エミシアグループ

「がんばらなくてもいい」

そんなケアがあるんだって

安心しました。

そう語るのは、豊橋市に暮らすM様。脳梗塞と視床出血を経験し、視力や右手に不自由さを抱えながらも、ご自宅で生活を続けていました。

「あれもできない」「これも難しい」…そんな気持ちになることが増えていました。」

「がんばりすぎないリハビリ」という感覚に気持ちがラクになったといいます。

週3回の施術を自宅で受けるようになり、身体の変化を実感。施術後は「歩いてみようかな」と思えるほど、気持ちも前向きに。

安心できる場所でご主人の見守りの中、無理せず、自分のペースで、取り組めることが支えとなりました。

そんな中、ケアマネジャーさんから紹介されたのがエミシアの訪問鍼灸マッサージ。初めは不安もあったものの、無理のない施術を体験し、

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！

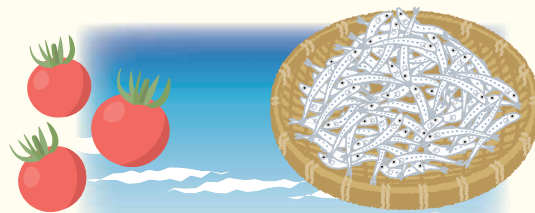
愛知の恵みで、はじめよう！カラダよろこぶ6月の『食育月間』

毎年6月は「食育月間」です。食育月間では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育の一層の浸透を図ることとしています。

平成17年6月に食育基本法が成立したことや、年度明けで比較的落ち着いた時期であることから、6月が選ばれました。この取り組みやすい時期をきっかけに、食育への関心を高め、年間を通じて健全な食生活を実践してもらうことが目的です。期間中は全国でさまざまなイベントが行われます。

今回は、愛知県の特産物を活用した、簡単でさっぱりしたメニューをご紹介します。

レシピには、ミニトマト（生産量全国2位）、大葉（出荷量全国1位）、そして「シラス日本一の島」として知られる篠島のしらすを使用。



ミニトマトはつや・ハリに加え、へたが元気なものが新鮮。大葉は鮮やかな緑色で葉先がピンと張り、みずみずしいものを選びましょう。



さっぱり、うま味たっぷり！【大葉としらすのトマトマリネ】
そのままはもちろん、冷奴、そうめん、ブルスケッタなど、幅広くアレンジできます。

使用する材料

大葉としらすのトマトマリネ

ミニトマト・・・7個
大葉・・・4枚
しらす・・・10g
オリーブオイル・・・小さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)・・・小さじ1/2
お好みで にんにくチューブ・・・1cm程度

栄養成分表示(1人分)

エネルギー 88kcal
タンパク質 5.3g
脂質 4.5g
炭水化物 7.9g
食塩相当量 0.9g



すぐ食べてもOKですが、冷やすことで味がしっかり馴染み、さらに美味しくなります。

大葉としらすのトマトマリネの作り方

- ① ミニトマトは半分に切り、大葉は細切りにする。
- ② ①としらすを混ぜ合わせ、残りの材料も加えて和える。

Point!

- ・ミニトマトは湯むきで食感UP
- ・大葉は最後に混ぜて香りを活かす
- ・しらすは水気を切ってから使用



「自分らしくいられる、ために、なくてはならない存在です。」

令和6年、再び脳梗塞を発症。リハビリ後は老人ホームへ入所しつつ、日中は自宅で過ごす生活スタイルへ。その中で「また受けたい」と思い出したのがエミシアの訪問鍼灸マッサージでした。自宅に戻っている時間にも受けられるとわかり、再開。週3回の施術が再び日常に戻ってきました。

編集後記
M様のお話からは、「無理せず、でも自分らしく」生きる姿勢が伝わってきました。その穏やかな強さが、同じように悩む方々への励ましになることを願っています。

「主人に見守られながら、自宅で施術を受けられるのが一番の安心です」と話します。

今は週2回のデイケアにも通い、心と体を整える生活を継続中。



EYE CARE アイケア

目のトラブルを未然に防ぐ！

目の健康3ステップ



目がかいて重た
るい——そんな
目の疲れ、放っ
ていませんか？
人間の目は、本
来、自然の中で
動くものを追っ
たり、危険を察
知するために進化して
きました。視線を広く
動かし、微妙な変化を
とらえる能力が求めら
れていたのです。

ところが現代では、
スマホやパソコンなど
一点を見続ける生活が
主流に。視野も目の動
きも偏り、目は常に
オーバーワーク状態。
こうした目の酷使が
進むと、眼球が歪み、
網膜や視神経にも負担
が。放っておくと、網
膜剥離や緑内障など、
深刻な目の病気を招く
リスクすらあります。
失明につながる前
に、目の健康を守る
「3つのエクササイズ」
で対策を始めましょ
う。

目の健康を守る！遠近視線と表情筋でリフレッシュ

A 視線を近くから遠くへと移す運動

目のピント調節に関わる「毛様体筋」をしっかり動かすには、視線の距離を変えるエクササイズが有効です。やり方はシンプル。片手にペンなど細かい目印を持ち、まずは顔に近づけて、寄り目気味にしっかり注視。その後、腕をまっすぐ伸ばして、同じようにペン先に焦点を合わせます。最後に、2メートル以上離れた場所に視線を切り替え、遠くにピントを合わせます。この近→中→遠という視線の移動を、1秒ごとのテンポで5～10回繰り返すことで、凝り固まった目の筋肉がじんわりとほぐれてきます。



B 眼球をゆっくりと回す運動

スマホやパソコン中心の生活では、視線が一点に固定されがちで、目を動かす筋肉がさびついてしまいがちです。そんな目の可動域を取り戻すための簡単エクササイズがこちら。

視線だけを使って、ゆっくりと目を一周させます。まずは上を見て、そこから右上、右、右下、下、左下、左、左上、そしてまた上へ戻るという順で、円を描くように眼球を動かしましょう。ひとまわりしたら、今度は逆回りにもう一周。目の周囲がじんわりとほぐれる感覚があれば、しっかり動かしている証拠です。



C 素早く瞬きをする運動

B同様にモニターやスマホを長時間見続けていると、瞬きが減り、目が乾いてドライアイになりやすくなります。そんな時におすすめなのが、顔全体を使ったまばたきエクササイズ。

まず、目と口をギュッと強く閉じて、顔の中心に力を集めます。続けて目をぱっと見開き、口も大きく開けて一気に表情を広げましょう。目の血流がよくなり、顔の筋肉もリフレッシュ。5～10回繰り返すだけで、乾燥対策と表情筋のトレーニングに効果的です。



今年3月に豊橋本店に入社しました、藤森正和と申します。『あなたのありがたい姿を応援するドリームサポーター』を目指しています。どうぞよろしくお願いいたします。

鍼灸マッサージ師として38年（勤務15年・自営23年）、訪問マッサージには20年携わってき
ましたが、腰痛の悪化により脊柱管狭窄症を発症し、訪問を断念しました。

【再出発のきっかけ】

整形外科での治療を続けながら「このままでいいのか」と悩んでいた頃、サッカーの長友佑都選手が体幹トレーニングで症状を克服したことを知り、自分も挑戦することを決意しました。

痛みと向き合いながら「KOBAS式体幹バランストレーニング」のマスターライセンスを2年かけて取得し、その経験が治療の幅を広げ、今では年代別グループレッスンを通じて、腰痛予防や運動不足解消のサポートも行っています。



【訪問マッサージ再開と想い】

「できなかったことができるようになる」喜びを支えること、そして「ありがとう」と言っていただけることが私の原動力です。訪問マッサージの大切さを再認識し、より多くの方と関われるよう、自院ではなくエミシアでの再スタートを決めました。

今後も皆様の健康を支えるため、精進を重ねて参ります。よろしくお願いいたします。



【ライフワーク】

- ・KOBAS式体幹バランストレーニング マスタートレーナー
- ・少林寺拳法 七段 ・一般財団法人 少林寺拳法連盟 コーチングマイスター

バックナンバー
を
購
入
し
た
だ
け
ま
あ



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



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