

Emi Times

【エミタイムズ】

41

2025/7

姿勢ひとつで変わる！
立体ヒップをつくる毎日の習慣

これ以上悪くならないように
守るケアのかたちと、夫婦の静かな日常

さとう
施術者の佐藤です



一人ひとりの声に耳を傾け、
心を込めて施術します。
どうぞよろしくお願いいたします。



Emicia.Group

エミシアグループ

患者様について

主人が転倒したのは、もうだいぶ前のことです。その後、徐々に体が動きづらくなってしまい、今では寝たきりの状態です。

昔から口数が多い人ではなかったけれど、それでも笑顔を見せてくれると、どこかホッとしたものです。けれど最近、その表情を見る機会もずいぶん減ってしまいました。でも、劇的に良くなることはなく、私たち夫婦は「現実」と折り合いをつけながら、静かに暮らしていました。

これまでも、主人の気分転換になればと、いくつかの介護サービスやデイサービスをお願いしていたこともあり

ました。けれど、あまり気乗りしない様子で…。最終的には、本人の「家でゆっくり過ごしたい」という気持ちを尊重し、自宅での療養に専念することになりました。

ただ、夫婦ふたりだけの時間が長くなる中で、「このまま人との関わりが減ってしまったら…」という不安も正直ありました。

そんな時、ケアマネジャーさんが紹介してくださったのが「エミシア訪問鍼灸マッサージ」でした。

自宅で身体のケアが受けられる訪問マッサージは、主人の「家で過ごしたい」という希望にぴったりでした。施術中はスタッフの方がやさしく声をかけてくださるので、体だけでなく心にも届く時間になっていると思います。

ある日、「今日は調子がよそそつですね」と声をかけられた瞬間、胸の奥がじんときんじけました。それ以来、毎回のマッサージが、私たちにとって小さな希望になっています。

最近では施術後に主人がうつすら笑うこともあり、目も少しづつ変わってきたように感じます。

以前はぼんやりしていた視線が、今では私をしっかりと追うようになりました。その小さな変化が、私には何より嬉しいことです。



食事時間

毎日を彩る、おいしい健康食のヒント！

やさしい食事のすすめ！毎日の食事で整える、こころと腸のリズム

便秘の原因は食生活だけでなく、持病による影響や気付かない精神的ストレスによって消化管の運動機能が低下することなどがあります。食生活の部分は日常の中で取り入れられることがありますので、ぜひチェックしてみてください。

便通改善のための食事



①十分な水分をとる

②ヨーグルトなど乳酸菌を含む食品や、適度な食物繊維をとる

水溶性食物繊維 (便を柔らかくする)

もち麦、こんにゃく、昆布、ひじき、わかめ、にんじん、キャベツ、オクラなど

不溶性食物繊維 (便量を増やす)

根菜類、きのこ類、緑黄色野菜、たけのこ、豆類、いも類 (山芋、さつまいも、里芋) など

※一部の鎮痛剤を使用中などには、海藻やきのこ、こんにゃくなどの取りすぎによって腸を詰まらせる要因になることもあるため注意

③良い脂質をとる

アマニ油、えごま油、MCT オイル、アボカド、ナッツ、青魚などの良質かつ適度な油脂は便を柔らかくします。腸の血流を良くするビタミンEもおすすめ：アーモンド、かぼちゃ、ツナなど

④植物性のたんぱく質をとる

お肉にはほとんど食物繊維が含まれていないため、植物性たんぱく質と動物性たんぱく質を1：1で摂取しましょう。(植物性たんぱく質：納豆、豆腐、穀類 / 動物性たんぱく質：肉、魚、卵、乳製品)



食物繊維が取れる【やさしい味わいの豆腐炒め】



大きめカット



細かく食べやすい

- 木綿豆腐・・・ 1/2 丁
- 糸こんにゃく・・・ 1/2 袋
- しめじ・・・ 軽くひとつかみ
- ツナ・・・ 1/2 パック
- にんじん・・・ 小さじ 1/2
- 酒・・・ 小さじ 1
- 砂糖・・・ 小さじ 1
- 醤油・・・ 小さじ 1.5

栄養成分表示 (1 人分)	
エネルギー	141kcal
タンパク質	9.7g
脂質	8.0g
炭水化物	10.1g
食物繊維	4.1g
食塩相当量	1.2g

今回は具材をやや大きめにし、よく噛んで食べることで消化を促せるよう作成しましたが、食べにくい場合はにんじんを千切りにし、豆腐もくずして炒り豆腐として作るのがおすすめです。

やさしい味わいの豆腐炒めの作り方

- ① にんじん、糸こんにゃく、豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんじん、糸こんにゃく、しめじ、ツナを入れて水気がなくなるまで炒める。
- ③ 火が通ったら豆腐を加え、調味料を入れて味をなじませる。

Point!

水気がなくなるまで炒めることで、面倒な調理前の水切りをカット



主人の施術が終わると、今度は私の番です。
普段は主人の介助と家事に追われて、自分の体は二の次。でも、こうして家で少し体をほぐしていただけるだけで、肩の力がすっと抜けて、「また明日もがんばろう」と思えるんです。
「動けなくても、感じることはできる」

そんな当たり前のことを、私たちはもう一度思い出しました。
これからも、無理をせず、できることは自分たちで。頼れるところは、安心して口に任せながら、そんなふうにしていくと思っています。



動かしていない筋肉、眠ったままにしていますか？

姿勢ひとつで変わる！ 立体ヒップをつくる毎日の習慣



デスクワークや運動不足で、気づけばお尻がぺたんこに。ヒップラインの乱れは、姿勢や体調不良にもつながります。

この記事では、自然な丸みのあるお尻を目指す、毎日続けやすい簡単習慣をご紹介します。体の軸を整え、引き締まったヒップラインを目指しましょう。

お尻の主な筋肉「大臀筋」は、骨盤と太ももをつなぎ、脚を後ろに動かす役割があります。ただ、座りっぱなしの生活ではあまり使われず、形が崩れやすくなります。

さらに奥の「深層外旋六筋」なども動かすと、お尻は内側から引き締まり、立体的なシルエットに。

お尻の筋肉を意識して使うことが、姿勢や体の安定にもつながります。

目指すのは、美尻と姿勢のゴールデンバランス

A 股関節まわし体操

腰幅に足を開いてまっすぐ立ち、両手は腰に置きます。体を股関節から少し前に倒しながら、右足を大きく後ろに一步引いてつま先を立てましょう。左脚を軸にして膝を曲げ、体をさらに前に倒しながら、右足を半円を描くように左脚の後ろ側へ回します。その後、同じ軌道でゆっくり元の位置に戻します。左右交互にこの動きを繰り返してください。

この動作は股関節の柔軟性を高め、お尻の筋肉をしっかり使うのに効果的です。



脚を動かすときは、軸足の膝がグラつかないよう注意しましょう。内側に倒れたり、外に開いたりせず、つねにつま先と同じ向きを保つのがポイントです。

B つま先広げかかと上げ運動

足をそろえて立ち、かかととはぴったり合わせ、つま先を外側に開きます。腕はリラックスして体の横に置きましょう。膝を動かさずに、かかとと膝の距離をキープしたまま、かかとをぐっと持ち上げます。ゆっくりと元に戻し、これを繰り返します。シンプルな動きでふくらはぎを効果的に刺激します。



膝が少し離れるのは問題ありませんが、かかととはしっかりくっつけたまま動かすことが大切です。ここがゆるむと、肝心の筋肉にうまく刺激が入りません。

C 寝たまま脚くるり体操

左側を下にして横向きに寝ます。脇腹にクッションを挟み、骨盤は立っているときと同じ位置に保ちます。左腕を曲げて頭を支え、右手は前に置いて上半身を安定させましょう。

右足は約45度に伸ばし、左膝は曲げます。右足首は直角に曲げてつま先を下に向け、股関節を外に開きます。反対側も同様に行ってください。

POINT

かかとを軸に、足先を大きく回します。下に向けると内側、上に向けると外側にねじれます。



佐藤 杏

さとう

あんず

鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師

よろしくお願ひします。



令和7年3月よりエミシアに入社しました、豊橋市出身の佐藤杏(さとう あんず)と申します。訪問マッサージ事業部・豊橋本店に配属となりました。

施術者としては3年目で、これまでは治療院で鍼灸や整体の施術を行ってきました。



エミシアを志望した理由は、**来院が難しい患者様をサポートできること、そして技術を学べる環境が整っている点に魅力を感じたからです。**

患者様から直接「ありがとう」と言っていたことが、日々のやりがいになっています。

趣味はモーニングに行くことです。

朝早く起きてコーヒーやご飯を楽しむ時間が、私にとっての幸せな瞬間です。

その日は気分も良くなり、ついおしゃべりになってしまいます(笑)。

おすすめのお店があれば、ぜひ教えてください！

また、美容にも関心があり、化粧品やサプリを試したり、美容鍼でリフトアップや肌ケアも行なっています。

鍼灸師の資格を活かして、自分の顔に鍼を打ってセルフケアしています。



まだ経験は浅いですが、患者様の生活が少しでも快適になるよう、技術・知識の向上に努めてまいります。

訪問先では「この人でよかった」と思っていただけよう、丁寧な対応を心がけています。



今後は美容やセルフケアの知識も活かし、心と体の両面からえられる施術者を目指して頑張ります。



バックナンバー
どなたでもご覧いただけます



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