

Emi Times

[エミタイムズ]

42

2025/8

動いて、歌って、笑って。
訪問マッサージで取り戻す、自立した暮らし。

東三河担当

地域ごとの、頼れる担当

私たちに、安心してご相談ください。

老人ホーム紹介担当

パソコン作業の合間に
静かに伸ばすストレッチでスッキリ



春日井担当

名古屋担当

たなか
施術者の田中です

鍼灸の力で、少しでも楽に過ごせる
お手伝いができたら嬉しいです。
心を込めて施術します。



Emicia.Group

エミシアグループ



患者様について

3年前に始めた訪問マッサージ。きっかけは腰の手術でした。
「もともと手の手術だったんですが、その後、腰も悪くして…。
手術のあとから右手に痛みが出たり、足に力が入らなくなっ
たりしてね。そんなこともあって、リハビリの一環としてマッ
サージをお願いするようになりました。」

当時は今よりも体が思うように動かず、
リハビリ病院で過ごす日々が続きました。
「最初は車椅子生活。でも、自転車に乗
る練習や、歩く練習もして、退院も予定
より早かったです。冷房が効きすぎ
る病院が苦手でね、早く出たく
て頑張りましたよ（笑）」

退院後はひとり暮らしに
戻り、自立した生活を続
けています。

「誰かに頼ってばかり
だと、動く機会が減っ
てしまうから。日々の
用事も、自分のペースで
こなすようにしています。
ちょっとした動きでも、
いい刺激になりますね（笑）」



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！

貧血と鉄の関係 ～糖尿病と鉄不足の知られざる関係とは～

鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があることをご存じでしょうか？

ヘム鉄(2価鉄)は吸収されやすく、非ヘム鉄(3価鉄)は吸収されにくいという特徴があります。一般的に、ヘム鉄は動物性食品に、非ヘム鉄は植物性食品に多く含まれています。非ヘム鉄(3価鉄)は、体内でヘム鉄(2価鉄)に変換されることで、吸収されやすくなります。

【鉄の吸収を高める食品】

柑橘類や酢>3価鉄を2価鉄に変える胃酸の分泌を促進します。

ビタミンCや動物性たんぱく質>3価鉄を2価鉄へと変換し、吸収率を高めます。

【鉄の吸収を妨げるもの】

タンニン>コーヒー、紅茶、緑茶などに含まれ、

鉄の吸収を阻害します。特に食事中や食後の大量摂取は避けましょう。



糖尿病の人は貧血になりやすいことが知られており、約5人に1人が該当します。鉄不足や腎臓の機能低下が主な原因で、糖尿病の人はそうでない人よりも2～3倍も貧血が多いとされています。造血に関わるホルモンの分泌が少ないことや、腎臓への負担も関係しています。

鉄分の摂取と吸収を意識し、糖尿病と貧血の関係を正しく理解することが大切です。

おいしく鉄分チャージ! 【さっぱりソースのハンバーグ】



【ハンバーグ】	【レモンソース】	栄養成分表示 (1人分)
合い挽き肉・300g	酒・・・小さじ1	エネルギー 324kcal
枝豆・・・約25さや	みりん・・・小さじ1	タンパク質 24.0g
高野豆腐・・・1個	レモン汁・・・小さじ1/2	脂質 25.3g
豆乳・・・大さじ5	めんつゆ・・・小さじ1	炭水化物 3.64g
卵・・・1個	にんにく・・・小さじ1/2	食塩相当量 0.6g
塩こしょう・・・少々		鉄 2.8g
ナツメグ・・・少々		
サラダ油・・・小さじ1		

Point!
枝豆と高野豆腐でたんぱく質・鉄分アップ!
レモンソースでさっぱり&吸収力も

さっぱりソースのハンバーグの作り方

- ① ボウルに合い挽き肉、塩こしょう、ナツメグを入れ粘り気が出るまでよくこねる。
- ② ①に枝豆を入れ、高野豆腐はすりおろしながら加えて豆乳、卵も入れてさらによくこねる。
- ③ ②を成形し、油を熱したフライパンで加熱する。
- ④ 焼き目がついたら裏返し、蓋をして弱火で10分くらい蒸し焼きにする。
- ⑤ 火が通ったら取り出し、残った肉汁を使用してソースを作る。
- ⑥ 残った肉汁にソースの材料を加えて中火で加熱し、煮立ったら火を止める。
- ⑦ 出来上がったハンバーグに⑥をかける。



鍼灸で 痛みを緩和



「鍼とマッサージをやってもらった日は体が違いますね。特に足と手の痛みがあるから、週に3回くらい来てもうえたら本当はちよつどいいなぁ。」

趣味はカラオケ。「送ってもらって、近所のカラオケに行きます。それもリハビリ。歌うのもいい気分転換です。昔は人前で歌う機会もあったから、歌うのが好きなんです。」

無理をせず、自分のペースで。今を大切に過ごされています。

利用者さんが不調を訴えていらつしやる、腰下肢の重だるさの解消を目指し、日常生活が楽に過ごせるよう努めております。以前から比べると、足の上がり具合や、痛みが出る頻度が少なくなっています。利用者さんの「もう少しこうなりたい」という声に寄り添えるよう、鍼灸治療やマッサージを行い、個人に合わせて、お身体に無理のないトレーニングや、ストレッチの提案をさせていただきながら、サポートしてまいります。

【施術者より】



オフィスでも自宅でも。気軽に整えるストレッチ習慣

パソコン作業の合間に 静かに伸ばすストレッチでスツキリ



長時間のデスクワークによってこわばってしまった体には、日中のスキマ時間に行う静的ストレッチが非常に効果的です。特に、体の前面・背面・側面・膜ラインを意識しながら、全身をゆっくりに伸ばすことで、筋膜の緊張をほぐし、姿勢の改善や血行促進、さらには疲労感の軽減にもつながります。椅子や壁といった身近なものを活用すれば、より安定した姿勢で深く筋膜を伸ばすことができます。無理なく継続しやすいのも大きな特徴です。すべてのストレッチを行っても所要時間は10分程度と短く、リモートワークや日々の仕事の合間のリフレッシュタイムにもぴったり。深い呼吸とともに静かに体を整えるこのシンプルな習慣が、毎日のコンディションを確実にサポートしてくれるはず。

たった10分で整える、静かなストレッチ習慣

A 椅子で前屈ストレッチ

椅子の背もたれを手がかりに、足を肩幅に開いて立ち、腰から大きく上体を折り曲げていきます。頭をゆっくり下げて静止し、膝の裏が心地よく伸びているのを感じながら20秒キープ。余裕があれば、体を左右に揺らして肩甲骨周辺もゆるめていきましょう。脚・背中・肩を一度にほぐせる、全身に効く簡単ストレッチです。

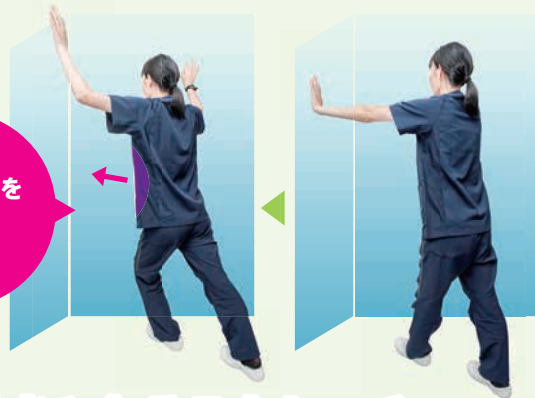
頭を深く下げる



B 壁を使った全身ストレッチ

壁のコーナーの前に立ち左手を左の壁、右手を右の壁につける。左脚を一步前に出し、腕と脚をまっすぐ伸ばす。両肘と前脚の膝をまげて腰を落とし、上体を壁に近づける。20秒キープ。3回繰り返したら脚を入れ替えて行う。

壁に上体を寄せる



C 首をやさしく伸ばすストレッチ

首の横から後ろにかけて張りやすいのが、胸鎖乳突筋や頭板状筋などの「ラテラルライン」。スマホやPC作業が続くと、この部分が縮みやすくなります。椅子に座り、左手で右こめかみに触れ、首を左後方へ倒します。心地よく伸びた位置で10秒キープ。反対側も同様に、左右交互に3回ずつ。首の緊張がゆるみ、呼吸や視界もすっきり。

頭を預けてそっと傾ける



D 体をひねるストレッチ

体幹のねじれを整えるストレッチです。椅子に浅く腰かけ、脚を組んだまま上体を後ろにひねります。背筋を伸ばして後方を振り返り、20秒間キープ。反対側も同じように行い、左右のバランスを整えましょう。体の前面を斜めに走るスパイラルラインが効果的に伸び、姿勢の改善につながります。

腕にぐっと力を込めてひねる



鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師
たなか
りょうこ

よろしくお願いします。

田中涼子

はじめまして。令和7年4月に入社いたしました、田中涼子と申します。エミシアで働きたいという思いから、大阪から移住してまいりました。

東洋医学や自然療法に興味を持ったきっかけは、母がスモン病という、日本で初めての薬害によって亡くなったことが大きく影響しています。

これまで、ニュージーランドや宮古島でエステやもみほぐしの仕事をしてきましたが、「癒しのその先」にある治療の世界へ踏み出す決意ができたのは、沖縄で出会った皆様の温かい後押しがあったからです。

東日本大震災の後にはボランティア活動に参加し、「生きる力をつけたい」と思い、山小屋でのアルバイトにも挑戦しました。山小屋で出会ったお客様とのご縁はいまも続いています。その後、屋久島や礼文島でも暮らしていました。

趣味は、元パティシエということもあり、美味しいものを食べることが大好きです。山登り、素潜り、SUPなど、自然の中で過ごすことが何よりの癒しです。



鍼灸の施術に関しては、効果の素晴らしさに日々魅了されながら、楽しく取り組んでいます。鍼が苦手な方や不安のある方には、円皮鍼やローラー鍼など刺さない鍼や指圧で、しっかりとツボにアプローチしています。

人が本来持っている自然治癒力を引き出せるよう、心を込めて施術させていただきます。

また、食養生についても学んでおりますので、皆さまの健康的な生活を支える一助となれるよう努めてまいります。

ブックナンバー
どなたにでも



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