

Emi Times

[エミタイムズ]

43

2025/9

姿勢と気分をリフトアップ。
朝の背骨ケアで1日を凛と整える

全中標準記録突破！

全日本中学校
陸上競技選手権大会
出場
東海中学校
総合体育大会
出場

自己ベスト更新の裏側に迫る！
専属トレーナー活動レポート

おかだ
施術者の岡田です

粘り強さを活かし、営業として
ご利用者様やケアマネジャー様の
信頼に応えられるよう努めます。



Emicia.Group

エミシアグループ



エミシア鍼灸接骨院 × 陸上クラブ 専属トレーナー活動レポート



怪我を防ぎ、ベストを引き出すために——
地域の未来あるアスリートたちを、私たちエミシアが全力でサポートしています。



チームコーチのコメント

エミシア様のサポートが始まってから、選手の身体に対する意識とメンタル面が変わりました。信頼できるトレーナーの存在が、ただ身体を支えるだけでなく、心の支えとなり、彼らの競技人生に確かな光を灯してくださっています。



アスレティックトレーナーより

選手一人ひとりの痛みや疲労、パフォーマンス向上に応じたケアを行っています。その結果、自己ベストを更新する選手が増え、ともに喜びを分かち合えることにやりがいを感じます。今後も多くの選手が次のステージへ進めるよう支えてまいります。

チーム選手たちの活躍紹介



愛知県中総体
女子100m
全中標準記録突破！



豊川ナイター
陸上競技記録会1位



U16 リレー
チームで出場！



スポーツ トレーナー活動の紹介

- ・毎週の帯同ケア（練習 / 試合前後）
- ・怪我予防のストレッチ指導・コンディショニング
- ・競技特性に応じたアスリート鍼灸施術
- ・メンタルケアや保護者相談も実施



保護者の声

安心して全力で頑張れる 環境に感謝です

うちの子は体をうまく使えず柔軟性もなく怪我をしやすかったのですが、エミシアさんに見てもらいようになり疲れにくく怪我もしにくくなりました。シンスブも早く見つけてもらえ、練習を休まずに済みました。大会前のケアも安心で、これからもお世話になりたいと思います。



A君のお母さま

選手とトレーナー



支え合う関係が
力になる。

エミシアでは

訪問マッサージや接骨院業務に加えて、地域の子どもたちを支えるスポーツトレーナー活動にも力を入れています。もしご家族やご親戚でスポーツに励んでいるお子さまがいらっしゃれば、トレーナーとしてのご相談も承ります。地域に根ざした取り組みを通じて、エミシアはこれからも皆さまのお力になれるよう努めてまいります。



■エミシア鍼灸接骨院（豊橋）へのお問い合わせは



エミシア
エミシア鍼灸接骨院

☎0532-35-9408

接骨インスタ



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！



非常時でもおいしく元気に！手軽にできる栄養バランスごはん

9月1日は 防災の日

災害への備えは「食」から

いつ起こるか分からない災害に備えて、普段から食品を備蓄している方も多いのではないのでしょうか。災害時はライフラインが途絶えることもあり、日頃からの食の備えが心と体の安心につながります。

不足しがちな栄養と水分

災害時には、ご飯やパン、麺類など炭水化物中心の食事になりやすく、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が不足しがちです。また、普段より食事が減ると食品から摂取できる水分量も減少します。さらに、お手洗いにいきづらい状況などから飲水量も減るため、実際には想像以上に水分摂取が不足することがあります。



保存食品で工夫するレシピ

保存のきく食品を使い、ポリ袋で手軽に作れる「ひじきとツナの炊き込みご飯風レシピ」をご紹介します。災害時に食材が確保できる場合や、日頃から家庭で試作してみる際には、にんじんや油揚げを加えることで彩りも良くなり、さらに栄養バランスもアップします。いざという時の安心と実用性を兼ね備えた一品です。

ポリ袋でできる！【ひじきとツナの炊き込みご飯風】



袋のまま茹でる



【材料と分量】

お米・・・ 1/2 カップ
水・・・ 130mL
ツナ・・・ 1缶 or 1パック
芽ひじき・・・ ひとつかみ
酒・・・ 小さじ 1/2
しょうゆ・・・ 小さじ 1/2
みりん・・・ 小さじ 1/2
塩・・・ 少々

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	88kcal
タンパク質	5.2g
脂質	0.3g
炭水化物	16.5g
食塩相当量	0.5g

かんたん作り方

- ① ポリ袋を二重にし、材料をすべて入れてなるべく空気が入らないようにして閉じる。
- ② 沸騰したお湯で約 30 分ほど加熱する。

Point !

- ・無洗米でなくてもお米は洗わずに使用可
- ・熱湯から取り出したら数分蒸らすとより◎
- ・ポリ袋のまま食器や紙皿に乗せて食べれば、災害時に貴重な水の使用を抑えられる

地域密着型エミシアが、高齢者の元気を全力サポート！

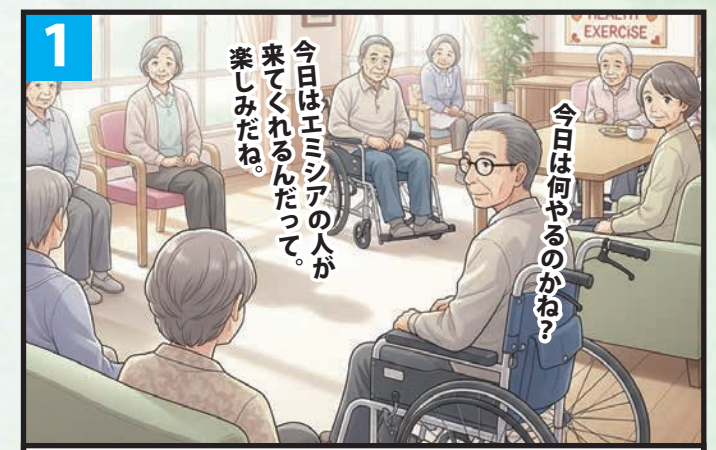
エミシアの出張健康体操



4

皆さんの笑顔が見られて、私たちが嬉しいです！

昔を思い出そうって、懐かしい体操もあったわ。



1

今日はエミシアの人が来てくれるんだって。楽しみだね。

今日は何やるのかな？

とある老人ホーム施設の午後のひととき…



5

本日はありがとうございます。エミシアでは、このような健康体操を無料で出張開催しております。

とても良い企画でした。入居者の方たちも喜んでいましたよ。

健康体操で、笑顔と元気を届けます！



2

無理のない範囲で、ゆつくりと行いますね。

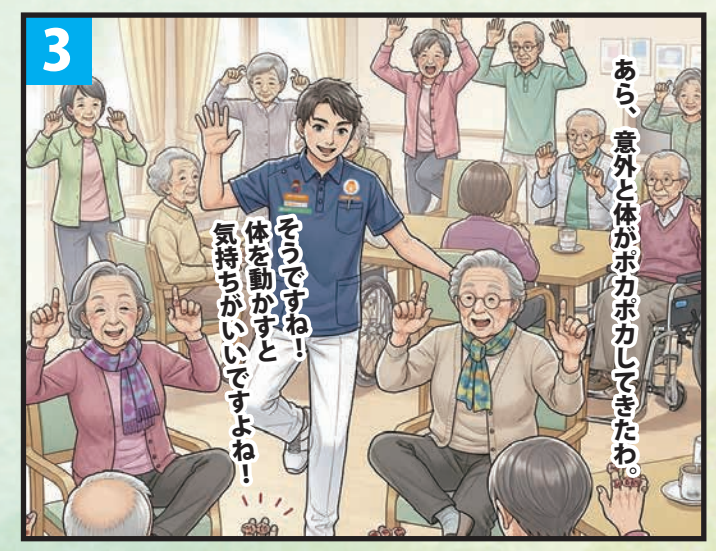
皆さん、こんにちは！今日は一緒に楽しく体を動かしましょう！



6

健康体操、無料出張開催中！
まずはお気軽にご相談ください！

エミシア訪問鍼灸マッサージは、地域の皆様の健康を応援します。



3

そうですね！体を動かすと気持ちがいいですね！

あら、意外と体がポカポカしてきたわ。



【エミシア訪問鍼灸マッサージ】
愛知県豊橋市中浜町219-42
TEL.0532-35-9418 FAX.0532-35-9428

■無料健康体操のご依頼・ご相談は
☎0532-35-9418

朝を動き出す体に整える「背骨と体幹のスイッチ」 姿勢と気分をリフトアップ。 朝の背骨ケアで1日を凛と整える



朝食後、体温も少し上がり、動く準備が整ったタイミングで、体幹と背骨にしっかりとスイッチを入れる。それが、姿勢も気分も整う「朝活」のコツです。

ただし、目覚めたばかりの体はまだ準備中。まずは首・胸・腰の背骨をやさしく動かして、体をゆっくり目覚めさせましょう。

その鍵となるのが、筋肉への軽い刺激。朝にエクササイズを行うことで、自律神経のリズムを整えることができます。

朝のたった10分で整える、静かなストレッチ習慣

A 呼吸法 -こきゅうほう-

仰向けになり、両膝を立てて体を安定させます。肋骨の下あたりを意識して下へ引き下げながら、体内の空気をゆっくりと全て吐き出しましょう。その後、胸とお腹にしっかりと新鮮な空気を取り込みます。この呼吸の流れを3〜4回繰り返すことで、体が自然とリラックスし、ピラティスの基本ポジションへと整います。



B 鼻円 -びえん-

床に仰向けに寝て、両脚は自然に曲げて安定させます。腕はゆったりと伸ばし、手のひらは軽く床に触れるように置きます。呼吸を整えながら、ゆっくりと首を小さな円を描くように動かします。動作はゆるやかに行い、左右にそれぞれ10回ずつ繰り返しましょう。首の動きに合わせて体全体の力が抜けていくのを感じながら、心地よく進めてください。



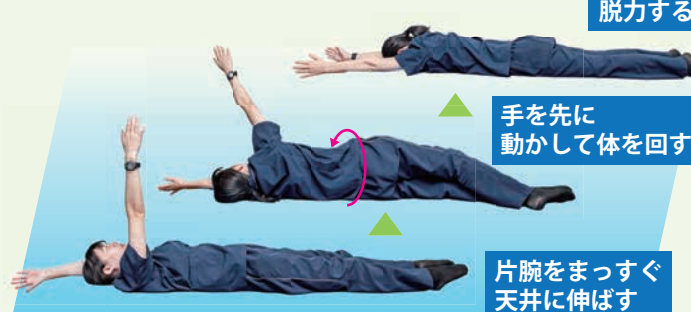
C 膝流し -ひざながし-

膝を立てて仰向けに横たわり、両足は揃えたままゆったりと動かします。最初は、足を体の中心から約15度右へゆっくり倒し、元の位置に戻した後、同じように左へ倒します。この動作を繰り返しながら、胸の周辺の緊張がほぐれてくるのを感じましょう。体がほぐれてきたら、倒す角度を少しずつ広げて、左右合わせて10回の往復を目標に行ってください。



D 眠転 -みんでん-

床に背中をつけて横になります。脚はまっすぐ伸ばしたまま、左手を頭の上に伸ばし、右手はまっすぐ天井方向へ向けます。両手の動きをリードに、ゆったりと体を左側へひねっていきましょう。ひねりきったらうつ伏せの姿勢になり、全身の力を抜きます。この流れを2〜3回繰り返したら、同様に右側も行います。



よろしくお願ひします。

岡田 聖奈

おかだ

せいな

営業広報

令和7年7月より、エミシアに入社いたしました岡田と申します。高校で出会ったフィールドホッケーに心を奪われ、気づけば11年間、夢中で走り続けてきました。

実業団チームでの4年間は、ただがむしゃらに勝利を追いかける日々。喜びも悔しさも、すべてがかけがえのない時間でした。

そんな大好きなホッケーも、怪我や挫折がつきものでした。何度も立ち止まり、「大丈夫、また一緒に前を向こう」

心が折れかけたときそう声をかけてくれた仲間や家族の存在に、私は救われました。

誰かに支えられることで、もう一度立ち上げられる。そんな体験を通して、今度は私が「支える側」になりたいと思うようになりました。その想いが、エミシア訪問マッサージとの出会いに繋がりました。



私は施術者ではありません。でも、営業という立場から、誰かの生活に寄り添える仕事がある。そのことに、深い意味とやりがいを感じています。

そして今、社会人チームに参加し、仲間と笑い合える日常があることに感謝しています。

仕事も、競技も、どちらも私にとって大切な「生きる力」です。まだまだ未熟ですが、地域の皆さまに信頼される存在となるよう、心を込めて歩んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



ビックナンバー
を
覧
い
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