

Emi Times

[エミタイムズ]

44

2025/10

皆様の健康とお悩みをご支援します

94歳、
2度の脳梗塞を乗り越えて
再び自分の足で歩く

背中から軽くなる！
首と背中をラクにするセルフケア



エミシアグループ
施術者・営業スタッフ

おすすめ
施術者の大杉です



鍼灸の力で痛みや不調を和らげ
地域に必要とされる施術者を
目指して努力します。



Emicia.Group エミシアグループ

患者様について

若い頃は運動神経が良く、スポーツ万能。趣味はゴルフで、社交的な性格でした。娘婿さんによると、地域の老人会で役員を務めるなど、器が大きく人柄の良い方とのこと。

【1回目の脳梗塞とデイケア生活】

3〜4年前に最初の脳梗塞を発症しました。後遺症は軽度でしたが、歩行には杖が必要な状態に。家族も「できるだけ自分の脚で歩いてほしい」と、車イスの利用を最小限にし、体力低下を防ぐようにサポートしました。社交的な性格もあり、週3回のデイケアを利用。リハビリと交流を楽しみながら過ごしていました。



【退院後の生活】

9月上旬に退院し、ご自宅へ。歩行器を使いながらも、自力で歩けるまでに回復しました。今では買い物や散歩に出かけ、外の景色を楽しんでいます。ご家族は「年齢や病気の後でも、自分の足で歩くことを大切にしてほしい」と話しています。



【2回目の脳梗塞と入院】

今年5月下旬、デイケアで「様子がおかしい」と救急搬送され、2回目の脳梗塞が判明。家族は「命の危険も覚悟した」と振り返ります。幸いにも後遺症は左手の軽い麻痺にとどまりました。

【94歳、前向きなリハビリ姿勢】

入院生活では体力・筋力の低下がありました。転院先のリハビリ病院で毎日熱心に取り組まれました。

ご家族は「若い人でも落ち込む方がいる中で、94歳でここまで前向きにリハビリを続ける姿は本当に珍しい」と感銘を受けています。



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！

骨粗しょう症を防ぐために知っておきたい食事

骨が弱ると寝たきりのリスクに

高齢者や閉経後の女性、運動不足の方などは骨粗鬆症になりやすく、骨が脆くなり骨折しやすくなるため要介護や寝たきりなどのリスクが高まります。

骨は常に作り変えられており、古くなった骨の分解・吸収とその部位への骨の形成が繰り返されています。通常はその吸収と形成が等しい状態ですが、吸収が形成を上回ることで骨量が低下＝骨密度の低下が起きます。

骨吸収	カルシウムの不足 寝たきりなどで負荷が減る
骨形成	カルシウムの確保 運動などである程度の負荷がかかる ビタミンD（カルシウムの吸収をUP）

骨を作るのに必要な栄養素

①『カルシウム』

骨の主成分！不足すると骨量の低下を招く。乳製品 / 小魚 / 大豆製品 / 緑黄色野菜

②『ビタミン』

カルシウムの吸収を促進する。きのこ類 / 魚類

※日光を浴びることで皮膚でも合成されるため、15分程度の日光浴もおすすめ

③『ビタミンK』

骨の強さ維持を助ける。※ワルファリン服用中の方は注意。納豆 / 緑黄色野菜

④『その他』

たんぱく質や果物、野菜などの食品から様々な栄養素をまんべんなく摂る



過剰摂取を避けた方がよいもの

カルシウムの吸収阻害・排泄促進に関わるため過剰摂取に注意が必要。

① リン（加工食品 / 一部の清涼飲料水）

② 食塩

③ カフェインを多く含む食品（コーヒー / 紅茶）

④ アルコール

刺激が加わると骨は強さが増すので、筋力トレーニングや自宅での足踏み運動などで自身に合った運動を行いながら食事も気をつけられるとベストです！

無理せず
動くことが
大事なんだよ！



【「エミシア訪問鍼灸マッサージとの出会い」】
今年3月末、娘様が地域の桜まつりでマッサージ体験会に参加したことがきっかけでした。以前にも訪問マッサージを利用していたが、都合により中断していたとのこと。
「デイケアや家族の予定に合わせ、柔軟に施術時間を調整できる点や「機能訓練」に注力するエミシアの方針が、ご本人の希望と合致し、本格的な利用に至りました。」
2回目の入院前から担当しており、正直心配していました。
退院後に初めて施術でお会いした際、想像以上に元気で、立位で片足立ちもできる姿に驚きました。
一部に関節の硬さがありますが、無理のない範囲で集中的に治療を行っていきます。退院後は不安も多いと思いますが、少しずつ取り除けるよう、一緒に頑張っていきたいと思います。



長時間のデスクワークや家事で、首や背中がガチガチに…

背中から軽くなる！ 首と背中をラクにするセルフケア



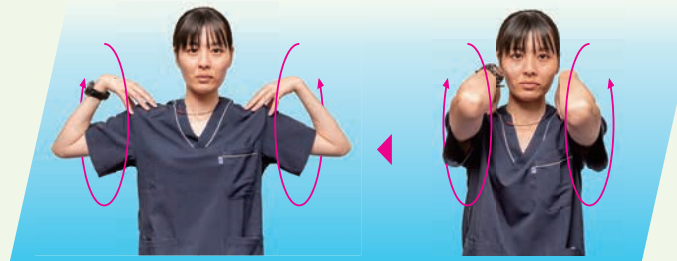
長時間のデスクワークで前かがみの姿勢が習慣になると、背中の動きが硬くなり、首から肩にかけての筋肉(僧帽筋・肩甲挙筋・菱形筋)に強い張りが出ます。その結果、血流が滞りやすく、痛みを引き起こす原因物質が蓄積してしまいます。これを防ぐには、まず肩甲骨をしっかりと動かすことが重要です。『肩関節の回旋運動』のようにダイナミックな動きを取り入れ、さらにストレッチと軽い筋トレを組み合わせて、表層の僧帽筋から奥にある肩甲挙筋・菱形筋まで、筋肉を締めたり伸ばしたりしてほぐしていきましょう。

毎日の習慣に取り入れるだけで、変化を実感できます。

A 肩関節の回旋運動

左を下にして横になり、頭はクッションで支えます。左腕は肘まで床につけ、前腕を直角に立てましょう。右手は腰に添え、脚は揃えて伸ばします。そこから左の手のひらを床へ近づけ、指先が触れたら右手で軽く押さえます。そのまま 30 秒ほど静止し、終えたら反対側も行います。

僧帽筋 肩甲挙筋 菱形筋



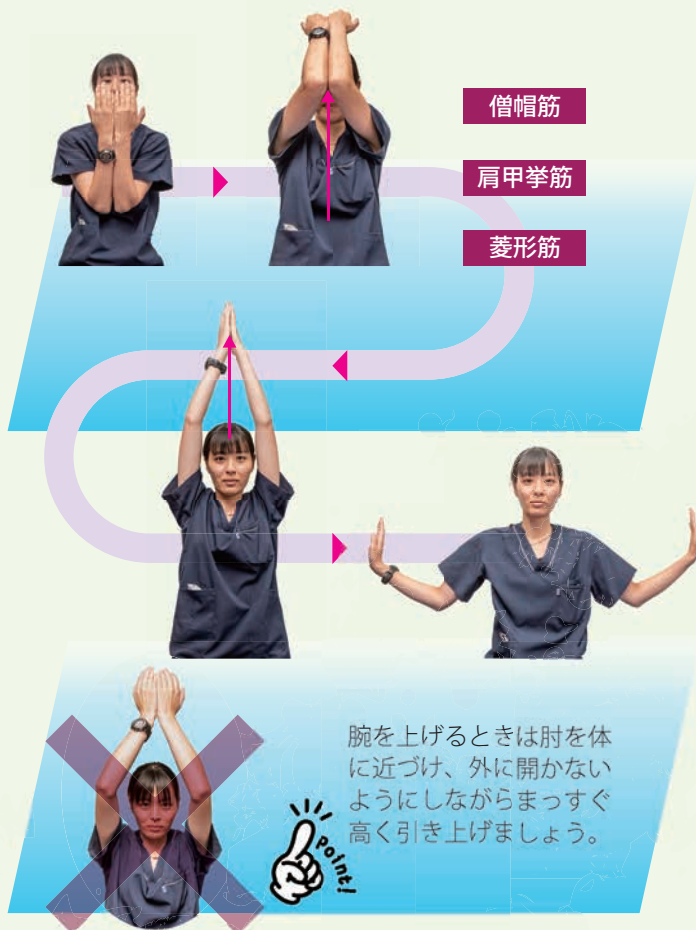
B 肩甲骨ほぐし運動

立位で足を肩幅程度に開き、胸の前で両腕を構えます。まずは肘を顔の前まで持ち上げ、腕で三角形を描くように大きく広げながら指先を合わせましょう。そこから腕をひねるように回し入れ、肘を折り曲げて脇の横へと下ろしていきます。手のひらは自然に外へ開かれ、肩から胸にかけてがじんわり伸びる感覚を味わえます。

僧帽筋

肩甲挙筋

菱形筋



C 肩すくめ運動

まっすぐ立ち、足は腰幅に開きます。両手にペットボトルを持ち、太ももの前に下ろしましょう。肘を伸ばしたまま肩をすくめるようにボトルを持ち上げ、ゆっくり戻します。胸を張り、顎を引いて僧帽筋が動きやすい姿勢を意識すると効果的です。肩を少し後ろに引くと、さらに動かしやすくなります。

僧帽筋 肩甲挙筋

肘を伸ばしたまま、腕ではなく背中動かします。肩を斜め上に引く意識を持つと効果的です。



腕を上げるときは肘を体に近づけ、外に開かないようにしながらまっすぐ高く引き上げましょう。



大杉陽海

鍼灸師
おおすぎ

はるみ

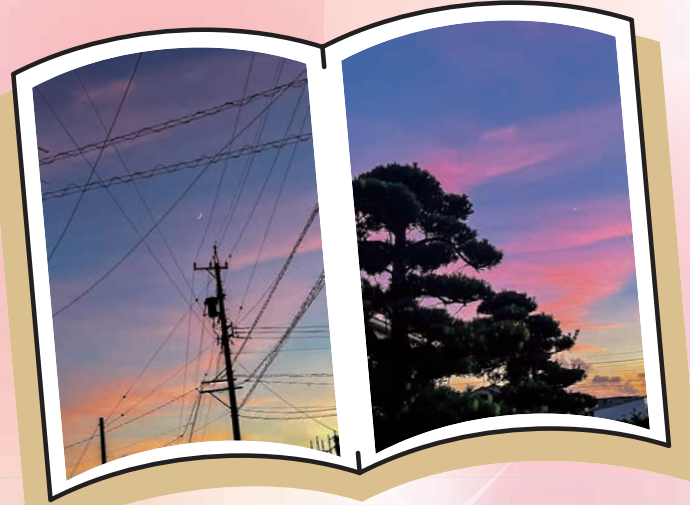
よろしくお願ひします。



4 月に入社しました、エミシア鍼灸接骨院の大杉陽海 (はるみ) です。

私が鍼灸師を目指したきっかけは、高校時代の部活動です。チームのトレーナーの友人に鍼灸師がいて、その方から鍼灸の魅力を教えていただいたことが、この道を志す大きなきっかけになりました。

私は、誰もが安心して頼れる存在を目指し、年齢や性別を問わず多くの患者様に寄り添えるよう、エミシアで日々知識と技術を磨いています。

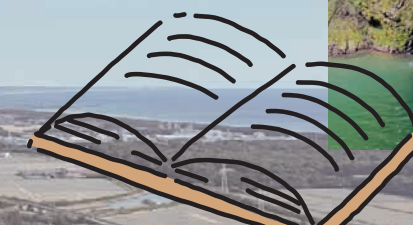


好きなことの一つは読書です。小説や漫画のほかに、辞典や表現集のような『言葉の本』やお花の本も好きです。本を読むと、自分になかった考え方に会えたり、美しい日本語に触れたりするので、とても楽しくて癒されます。また、空を見たり自然に触れたりする時間も好きで、そうした時に心が落ち着きリフレッシュできます。

鍼灸は整形外科的な疾患だけでなく、内科や小児など幅広く対応できるものです。多くのお悩みに寄り添えるよう努め、皆さまが笑顔になれるよう、誠心誠意取り組んでまいります。

そして、これまで出会ってきた方々のおかげで、今の自分があると感じています。そのご縁に心から感謝しながら、これからも成長していきたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。



バースデー
お祝い
おめでとう



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