

Emi Times

〔エミタイムズ〕

45

2025/11

エミシア訪問マッサージは
私の暮らしのリズムと
心と体の安心習慣

デスクワーク中にできる
むくみとだるさリセットの運動！

まつい
施術者の松井です

患者様が「お願いして良かった」と
思える施術を提供できるよう
努めてまいります。



Emicia.Group

エミシアグループ

【新しい暮らしのはじまり】
退院して間もないN様の自宅を訪ねると、玄関
先で明るく迎えてくれた。
「今年の2月に豊橋へ引っ越してきたんです。
まだ8か月くらいですね。」

もともと三重県で暮らし、6年にわたって訪問
マッサージを続けてきたN様。
「こっちでも同じように続けたくて、紹介して
もらったのがエミシアさんでした。」

新しい土地でも、これまでの生活リズムをその
まま続けられる。

【体を預けられる人がいるということ】

エミシアの施術を受けてみて、どう感じ
ましたか？

「皆さんほんとに優しくてね。体だけじゃ
なく、心までほぐしてもらってる感じで
す。」

週3回の訪問マッサージ。

その日の体調に合わせて力加減を変え、
ちよっとした雑談にも耳を傾けてくれる。
「無理なく続けられるので、体調を安定
して保つことができます。」

三重県で築いた『習慣』が、エミシアに
よって『安心』として引き継がれていた。



脳梗塞リハビリ × TNブレイン 現場レポート

TN ブレインとは

「TN」とは、三叉神経（Trigeminal Nerve）の略称で、脳から直接繋がっている、顔の神経（三叉神経）に振動を与えることで、「脳」が引き起こすエラー（異常筋緊張）をリセットする施術方法です。

脳梗塞リハビリにどう効く

脳梗塞リハビリにTNブレインを取り入れることで、脳と筋肉の神経伝達を整え、動かしにくい手足への信号を通しやすくする。微細な振動刺激で筋のこわばりを緩め、感覚を高めることで、手技や歩行訓練の効果を引き出す。神経・筋・感覚の連動を整え、より自然でスムーズな動きを取り戻すサポートとなる。

これまでの導入成果

TNブレインを中心にリハビリを行うことで、身体の中心部の余計な緊張が抜け、ほぐしや促進療法・電気療法・鍼などの施術効果が高まりました。



リハビリ時には感覚が鋭くなり、動かしやすさも向上した結果、車椅子での移動から杖・装具なしでの歩行が可能となりました。現在は装具なしで安定して歩けるよう、さらなる訓練を継続中です。



『マンツーマン』体験プログラム

マンツーマンで全プログラムを体験し、内容と効果を確認してから本プログラムをご検討いただけます。

120分/3回

初回
限定

¥30,000

脳梗塞リハビリ回復センター

■お問い合わせ・お申込み・パンフレット請求は
お気軽にお電話ください。

☎0532-35-9438

所在地：愛知県豊橋市中浜町 219 番地 42(エミシア鍼灸接骨院併設)

WEB サイト



YouTube



GoogleMap



【体との向き合い方と、前を向く気持ち】

豊橋に来てから体の変化はありますか？

「冷えはありますね。夏でも足が冷たいんです。でも、前より動けるようになりました。」

施術中、温熱療法やストレッチを取り入れる日もある。

「血の巡りが良くなると、気持ちも明るくなるんですよ。」

暑い部屋の中で笑い合いながら、「上は汗かくのに、足は冷たい」と話すN様の表情はどこか楽しげだ。

不調を『改善すべきもの』ではなく、『付き合いながら整えるもの』に変えていく。その意識の変化が、N様の日常を軽やかにしている。

【絵と旅、そしてこれから】

「今も絵を描いているんですよ」と、机の上のスケッチブックを見せてくれた。

線の柔らかさには、生活の

リズムを取り戻した人だけが持つ穏やかさがある。

「先日は関東に住む孫のところにまで行ってきました。帰ったらぐったりでしたけど（笑）。でも、動けるうちはいろんなところへ行きたいですね。」

最後に今後の目標を尋ねると、「今まで通り、みんなにサポートしてもらいながら元気に過ごしたいです。」

病氣と共に生きながらも、笑顔で暮らしを描き続けるN様。その背中を、エミシアの施術が静かに支えていた。

『マッサージは生活の一部』その言葉の奥には、『支えてくれる人がいる』という確かな温もりがあった。



デスクの下でこっそり、ミルキングアクションで血流アップ。

デスクワーク中にできる むくみとだるさリセットの運動！



「デスクに座ったまま
行えるシンプルなお動き
で、慣れれば無意識に
続けられるほど簡単で
す。1時間に1度を目
安にこまめに行うこと
で、血流やむくみの改
善が期待できます。」

長時間のデスクワ
ークで足の重さやむく
みを感じる人におすす
めなのが、「ミルキング
アクション」です。
座り姿勢が続くと、
下半身の血流が滞りや
すくなり、冷えや集中
力の低下にもつながり
ます。そこで、作業の
合間に1〜2分だけ、
ふくらはぎを動かして
血液を押し戻すこの運
動を取り入れてみま
しょう。やるかやらな
いかで、足の軽さは大
きく変わります。

ほんの1〜2分で、体も気分もスツと軽くなります。

A つま先タップ

椅子に腰を浅くかけ、背筋を伸ばします。手を軽く座面に添え、体を安定させましょう。片足を前に出し、つま先で床をトントンと弾ませるように動かします。10回ほど繰り返したら、反対の脚も同じように行いましょう。周囲に音が響かないよう、静かに行うのがポイントです。



B 脚振り運動

椅子に浅く腰をかけ、背筋を伸ばします。手は座面に軽く添え、両足を前へ伸ばしましょう。片方の足を手前に引いてつま先立ちになり、次に前へ押し出してかかとを床につけます。この動きをテンポよく10回繰り返し、終わったら反対の足でも同様に行います。



C くねくねステップ

椅子に浅く腰をかけ、背筋を伸ばします。手を軽く座面に添えて姿勢を安定させましょう。両足のつま先を床につけたまま、膝と足を揃えて左右にリズムよく動かします。滑らかに体をひねるように、10回ほど繰り返してください。スキーのターンを描くようなイメージで行うと、自然に動きが整います。



D 足先のばしストレッチ

椅子に座った状態で、片足を軽く持ち上げます。両手でその足を抱え、膝から下をリズムよく前後に動かしましょう。テンポは「1・2・1・2」の感覚で10回ほど。終わったら反対の脚も同じように行います。机の下で行う場合は、引き出しなどにぶつからないよう、足を少し浮かせる程度で十分です。



鍼灸師・あんまマッサージ指圧師
まつい
りく

よろしくお願いします。

松井 陸

令和7年9月よりエミシアに入社いたしました、松井陸と申します。

訪問マッサージ事業部 名古屋店に配属となりました。これまで鍼灸接骨院に勤務しておりましたが、訪問マッサージは初めての経験です。まだ未熟ではありますが、先輩方の良いところを吸収し、いずれはリードできる存在を目指してまいります。



治療において心掛けているのは「心身の調和」です。心と身体がバランスよく機能し続けることで健康はつくられます。治療院に通うことが難しい方にも、私たちが何うことで支えになれる—それがエミシアの役割だと考えています。治療家一人では果たせるものではないため、各部署の皆さまとも積極的にコミュニケーションを取りながら、切磋琢磨していきたいと思っています。もちろん、この「心身の調和」は、会社の仲間に対しても強く望むところです。



趣味はいろいろありますが、これまでの経験を通して、人と関わることの楽しさを感じてきました。相手の表情や雰囲気から気持ちを汲み取るのが得意で、どんなお話も安心してしていただけるよう心がけています。

最後になりますが、私は「思ったこと」「感じたこと」「気になったこと」を素直に伝えてくださる方が大好きです。遠慮なさらずに、気軽な気持ちでお話してください。皆さまとお話できることを楽しみにしています。



ビックナンバー
だっだっだっだっ



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