

# Emi Times

[エミタイムズ]

48

2026/2

動ける上半身は肩甲骨から  
可動性と安定性を高める動的ストレッチ

痛みだけじゃない。  
気持ちまで支える訪問ケア

エミシア鍼灸接骨院 豊橋下地院

無料体験会開催

さかもと  
施術者の坂本です

安心して受けていただけるよう、  
丁寧な説明とやさしい施術を  
心がけます。



Emicia.Group エミシアグループ

# 患者様について

エミシアを知っていただいたのは、同じ高齢者施設に入居されている他の利用者様のご紹介でした。

【治療院に行かなくてもマッササージ師がきてくれる】

施設に入居された当初、慢性的な「腰痛」と「足のシビレ」に悩まされていたことで、痛みと違和感で夜の眠りを妨げるほどのストレスだったようです。食堂でよくお話をする女性の方との会話で「○○さんもマッササージ来てもらえばいいのよ」と教えてもらい、「えっ？そんなサージがあるの？」と驚いたそうです。

施設に入居した切っ掛けは、自宅内での転倒で両手首を骨折する大怪我をしたことからでした。その前にも、高いところにあ

る物を取ろうと箱に乗った際に転倒し腰を強打したり、ベッドから転倒してしばらく動けなくなったりしたことが続きました。

そして、両手骨折があり2〜3か月入院。退院時に息子様方とも話し合い、こちらの施設に入居したとのことでした。

「本当は自宅で暮らしたかったのですが、最初はとも落ち込みました・・・」気持ちの落ち込みに加えて、腰痛や足のシビレが気持ちに拍車をかけて元気の出ない、時には涙する日々でした。

仲良しさんに紹介されて試したエミシア訪問鍼灸マッササージは、お試して利用した時のマッササージ師さんが明るく話を聞いてくれ、会話ができる楽しさを感じました。そして、腰痛や足のシビレの悩みについても「大丈夫ですよ！少しずつでも良くなっていけると思いますが！一緒に頑張りましょう」と前向きな言葉に励まされました。



# エミシア鍼灸接骨院

## 下地院

# OPEN!!!

NEW



約**15分**で  
体の**変化**を実感!



# 無料体験会

2026年  
**3月1日** (日)

OPEN: 9:00~17:00



骨盤・姿勢のバランスを確認し、骨格矯正で負担の少ない動きやすい身体へ整えています。

無料体験  
お一人約 **15分**

- ① 姿勢・動作チェック
- ② やさしいソフト施術
- ③ 動かして変化を確認
- ④ 今のお体の状態を分かりやすく説明

所在地：豊橋市下地町字神田 128-6



この看板が目印!



「喫茶店を数店舗切り盛りし、息子に継いだ後は歌手を陰で支える充実した人生」

40代で始めた喫茶店は、次第に地域で評判になり、数年かけて3店舗・・・カラオケ喫茶などをやっていたそうです。開店から10年ほど経ったころに、旦那さんを病気で亡くして以降は息子様たちにお店を任せ、お店のスタッフとして支えていました。

そんなある日、喫茶仲間から一人の歌手を紹介された。ラテン系の音楽にとっても耳心地の良い声で、一気に歌手として惚れました。「この人の歌声を広めたい」と思い、様々な喫茶店で披露し、手始めにマネージャーとして各地でのコンサートやデイナーショーを手掛けるまじになりました。

充実していた日々でしたが、72歳のときに中咽頭がんが見つかり止む無く仕事を辞めることになってしまいました。それまで

全力で毎日駆け抜けしてきた中で、



身体を起こす機能訓練

ここで一休み・・・。仕事に戻ろうとは思ったものの、医師からも「しっかりガンと向き合って治療するように」と釘を刺されました(笑)

いまは、マッサージに来て下さる先生と沢山の会話を楽しみながら、引き続き腰痛の改善に向けて治療とトレーニングに励みます。

【施術者より】  
両手首骨折後の痛みや、腰部から下肢にかけての痛みに対し、指圧ならびに鍼施術を行っています。

鍼は痛みの緩和だけでなく、血流改善や自律神経の調整にも働きかけ、回復を内側からサポートします。

下肢の冷えがみられるため、脚・腰以外の部位を施術している間も、温電法(ホットパック)を用いて下肢を温め、循環の改善を図っています。

また、症状や生活動作に合わせて、正座から立ち膝へと身体を起こす動作を想定した機能訓練も取り入れ、日常生活動作の向上を目指しています。



お問合せ・ご予約はお気軽にお電話下さい

**☎0532-26-5881**

〒440-0084 愛知県豊橋市下地町字神田 128-6

エミシアインスタ



# 動ける上半身は肩甲骨から

## 可動性と安定性を高める動的ストレッチ



脇の下を緩め、体側を伸ばし、肩周りを動かす。その積み重ね、上半身の可動域を広げ、力を効率よく伝えられる「動ける体」に繋がります。

腕を振る、物を投げる、体を引き上げる。このような動作は、腕に力を入れるだけでは本来のパワーを発揮できません。体幹を安定させ、背中や胸の筋肉を使い、肩周りがしなやかに連動することで、同じ力でも動きは大きく変わります。

上半身の動きは、腕だけで完結するものではありません。腕の付け根にあたる肩周りや肩甲骨は、上肢の動作を支える要となる部分です。ここが硬くなると、腕の動きは制限され、上半身全体の操作性も落ちてしまいます。

上半身の動きが広がり、力を効率よく使えるようになる。

### A 脇周りをゆるめるストレッチ

横向きに寝て、脇の下にローラーを当てます。上側の手を床につき、体重を預けながら脇の下でゆっくり転がしましょう。反対側も同様に行います。



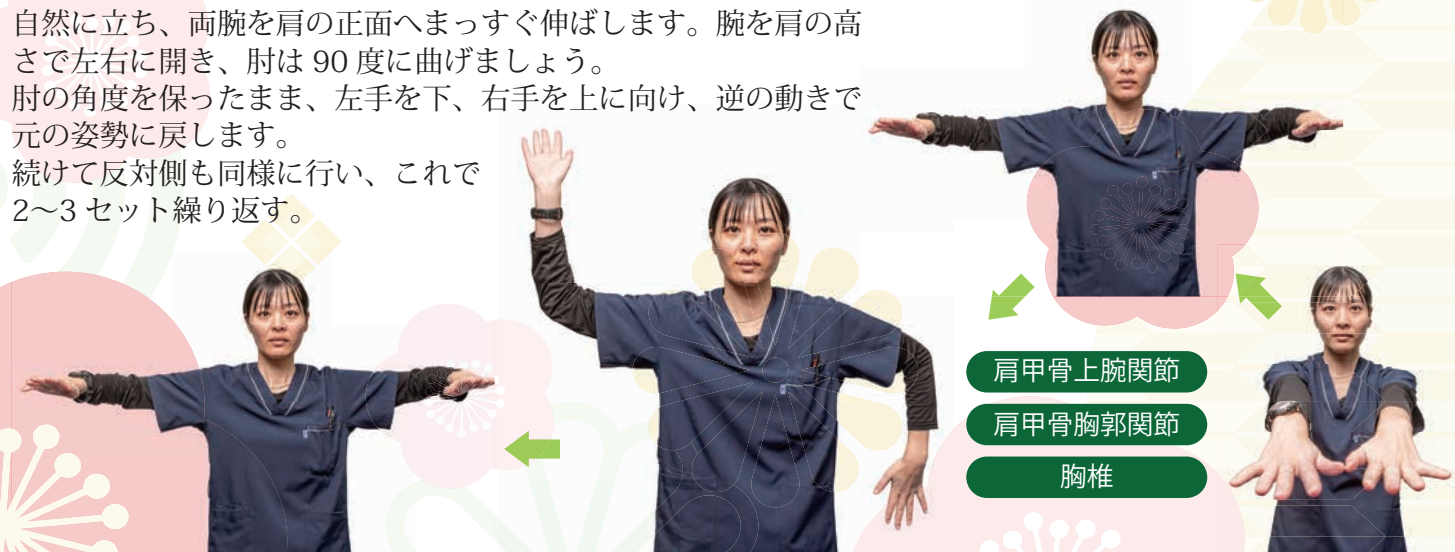
### B 上腕三頭筋&体側ストレッチ

立った姿勢で左腕を上げ、肘を曲げて頭の後ろへ。右手で肘を軽く引き、左の二の腕が心地よく伸びたところで止めます。そのまま上体を右へゆっくり倒し、左側の体側を伸ばしましょう。反対側も同様に行います。



### C 左右交互に肩を回すストレッチ

自然に立ち、両腕を肩の正面へまっすぐ伸ばします。腕を肩の高さで左右に開き、肘は90度に曲げましょう。肘の角度を保ったまま、左手を下、右手を上に向け、逆の動きで元の姿勢に戻します。続けて反対側も同様に行い、これで2~3セット繰り返す。



# 坂本 栄子

あんまマッサージ指圧師・鍼灸師  
さかもと えいこ

よろしくお願ひします。

和が香る、旬の



令和7年6月エミシア訪問マッサージ豊橋本店に入社しました、坂本栄子と申します。

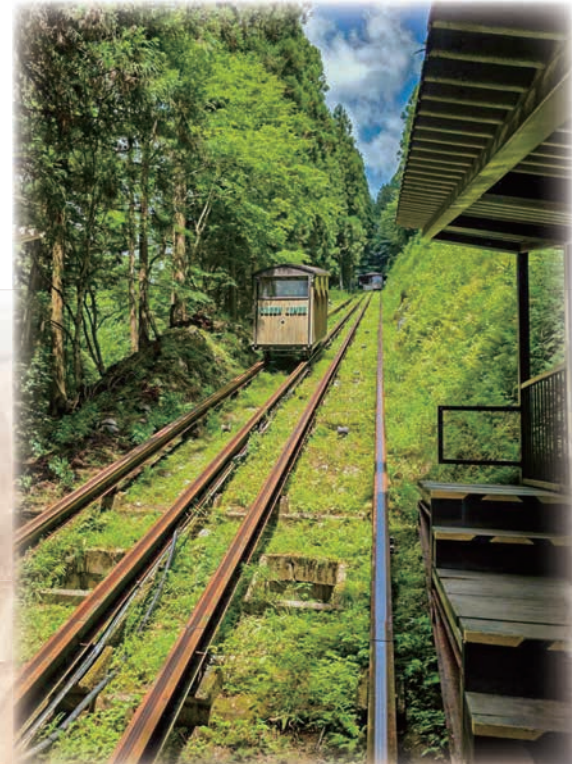


私が鍼灸マッサージに興味を持ったきっかけは、学生時代にハンドボールをしていた頃、自分自身だけでなく周囲の仲間も怪我が絶えず、苦しんでいる姿を見て「何か私にできることはないか」と思ったことです。

免許取得後は、訪問マッサージの現場で3年間勤務いたしました。その後、結婚・出産を機に約10年のブランクがあり、不安もありましたが、現在は小さな子どもを2人育てながら、エミシアの先輩方にさまざまなことを教えていただき、助けていただきながら、育児・家事・仕事に日々奮闘しております。

趣味は運動、パン屋巡り、遠出、岩盤浴、漫画、アニメです。パンは、パン屋さんをはしごするほど好きです。

何でも気軽にお話しいただける、安心して施術を受けていただける施術者を目指し、日々心がけています。今後も皆様が心身ともに健康的な生活を送れるよう、お手伝いができるように精進してまいります。よろしくお願ひいたします。



みんなのハッピー  
を一緒に楽しみたいわ



# Emicia Group



**エミシア**  
訪問鍼灸マッサージ

豊橋本店 **移転新店舗** (管轄：豊橋中浜店・新城店・蒲郡店・浜松北店)  
〒440-0084 愛知県豊橋市下地町字神田 128-6  
TEL:0532-35-9418 FAX:0532-35-9428

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

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

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



**エミシア**  
鍼灸接骨院

豊橋本院  交通事故治療センター  
〒441-8065 愛知県豊橋市中浜町 219-42  
TEL:0532-35-9408 TEL:0120-35-9408

3月 OPEN 予定

豊橋下地院  
〒440-0084 愛知県豊橋市下地町字神田 128-6  
TEL:0532-26-5881



脳梗塞リハビリ回復センター  
Stroke Rehabilitation Recovery Center

豊橋本院  
TEL:0532-35-9438

3月 OPEN 予定

豊橋下地院  
TEL:0532-26-5882



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