

Emicia Times

[エミタイムズ]

49

2026/3

揺らして整える
全身コンディショニング。

「病院で疲れ切る私が、無理なく続く」を選んだ理由。



なかむら
施術者の中村です



安全・丁寧・誠実を軸に、
任せてよかったと思われる施術を
積み重ねます。



Emicia.Group

エミシアグループ

患者様について

玄関までの数歩が長く感じる日がある。外に出ることを考えるだけで、気持ちが重くなる日もある。

それでも今、ご本人の口から出てくるのは「もう一度、旅行に行きたい」という言葉だ。

その気持ちが戻ってくるまでに、どんな時間があったのか。利用のきっかけ、始める前の迷い、続けて見えてきた変化を伺いました。

「マッサージを始める前のお体の状態を教えてください。」

歩くのがとても大変で、つかまりながらでないと歩けない状態でした。痛みというより、足を出そうと思っても思うように動かない感じで、神経的な影響が大きかった

と思います。今はゆっくりですが、自分の力で歩ける時間が増え、少しずつ変化を感じています。

「利用のきっかけは何でしたか？」

ケアマネさんに紹介していただいたことがきっかけです。以前から街でエミシアさんの車を見かけて気になっていたのですが、丁度よいタイミングでした。病院のような待ち時間がなく、自宅で受けられる点が魅力でした。

「利用を始める前に不安はありましたか？」

正直ありました。本当に効果があるのか、どんな先生が来るのか、家に来てもらうのはどうなんだろう…と少し迷いもありました。でも、ケアマネさんの紹介もありましたし、実際に受けてみると先生方が明るく丁寧で、その不安はすぐになくなりました。





ライオンハートカップ出展 エミシアは学生アスリートの 『走る身体』をサポート!

ライオンハートカップとエミシアの活動

「ライオンハートカップ」は、陸上に取り組む学生アスリートが参加する大会です。エミシア鍼灸接骨院は、2026年2月15日(日)開催のライオンハートカップにて、特別ブースを出展し、競技前後のコンディショニングをサポートしてきました。



大会の様子

競技前後の 状態チェック



柔軟性を高める
ストレッチ

テーピングサポート



『エミシア鍼灸接骨院』は学生アスリートの来院受付中!!
部活動やクラブ活動で、こんな状態になっていませんか?

張りが抜けない
左右差が気になる

フォームのクセや
動きの偏りが気になる

大会前後の調整方法が
わからない



■エミシア鍼灸接骨院 豊橋下地院 ■エミシア鍼灸接骨院 豊橋中浜院

0532-26-5881 0532-35-9418

LINE 予約



【今後の目標を教えてください。】
まずはしっかりと歩けるようになること。そして、また気軽に旅行に行けるようになりたいです。外を歩けるようになると気持ちも前向きになりますし、少しずつでも前に進んでいきたいと思っています。

【病院のリハビリとの違いはありますか?】
病院のリハビリは運動量が多く、帰る頃には疲れてしまふこともあります。訪問は自宅でリラックスして受けられるのが良いです。無理なく続けられるところがありますね。

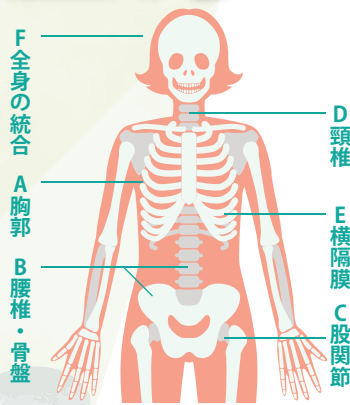
【実際に受けてみていかがですか?】
先生方が明るく、会話をしながら施術してくださるので、体だけでなく気持ちも元気になると思います。それぞれ先生の個性があって、それも楽しみの一つです。

【施術者より】
「2人で旅行に行きたい」「まだまだ人生を楽しみたい」そんな前向きな希望を常に持ちながらエミシアを選んでいただき、施術者として期待に応えられるように1回1回を大切に全身全力でサポートさせていただきます。わずかな変化でも共に喜びを分かち合い、エミシア一同取り組んで参ります。



【同じように悩んでいる方へ】
不安もありましたが、思い切って始めてよかったです。保険が使って費用の負担も少なく、私のように無料で受けられる場合もあります。迷っている方は、一度相談してみてください。

揺らして整える 全身コンディショニング。



一般的なストレッチは、狙った関節を自分で動かす「自動的」なもの。これから紹介するのは、別の部位を揺らして関節をゆるめる「多動的」なコンディショニングです。

関節そのものを無理に動かさず、手足を細かく揺らすことで血流を促進。こわばりが取れ、モビリティが高まっていきます。

アスリートがトレーニング前に取り入れるのも、この方法です。

最初の行うのは胸郭。猫背で硬くなりやすい胸椎をゆるめ、背骨に沿って体幹全体へ広げることで、全身の動きがスムーズになります。

まずは左図の動きから始めましょう。

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 胸郭をひらくストレッチ

両手を軽く浮かせて脱力しながら下ろす。仰向けで膝を腰幅に立て、両腕を天井へ伸ばす。腕を軽く持ち上げて脱力し、下ろす動きを繰り返す。胸郭の屈曲と伸展を促す。

片腕を交互に持ち上げ、軽くツイストさせる。仰向けになり、両腕をまっすぐ伸ばす。左右交互に片腕を軽く持ち上げて脱力する。背骨を軸に、胸郭の回旋を促す。

B 腰椎・骨盤を整えるストレッチ

両膝を同時にやさしく抱え込む。仰向けになり、両膝を抱えて太腿の後ろに手を回す。膝を軽く引き寄せては脱力し、元に戻す。腰椎・骨盤の屈曲と伸展を促す。

片手を交互に上げて軽くツイストさせる。膝のお皿を前に押し出す意識で、右脚を左右に小さく揺らす。この動きで股関節の回旋を引き出す。左右を替えて同様に行う。

C 股関節を整えるストレッチ

膝を小さく上下に揺らす。床に座り、右脚を伸ばす。左脚は楽に置く。両手で膝のお皿のすぐ上を持ち、前へ押し出す意識で膝を小さく上下に揺らす。膝の屈曲と伸展を促し、左右を替えて行う。

片膝ずつ抱え込 軽くツイストさせる。膝のお皿を前に押し出す意識で、右脚を左右に小さく揺らす。股関節の回旋を引き出し、左右を替えて行う。

D 首を整えるストレッチ

軽くうなづく動きで顎を上げ下げする。仰向けで膝を腰幅に立てる。指を組んで首の後ろ(棘突起)に添え、うなづくように顎を下げてから上げる。頸椎の屈曲・伸展を促す。

首を左右に小さく振る。同じ姿勢で、首を左右に小さく振る。力を抜いて行い、頸椎の回旋を促す。

中村 伸朗

あんまマッサージ指圧師・鍼灸師
なかむら のぶお

よろしくお願ひします。



令和7年の5月より、エミシアにお世話になっております中村と申します。



治療師になりたいと思ったきっかけは、中学2年生の時でした。
イジメによるストレスで、初めて嘔吐する程の肩凝りとなり、母がこちらの様子をうかがいながら、1時間以上もマッサージをしてくれたその手の温もりが原点にあります。

以来、資格を取り、整形外科のリハビリ、介護施設での機能訓練指導員、個人宅の訪問診療、施設常駐のマッサージ師、聖地巡礼、父親の介護を経て、現在に至ります。

エミシアにお世話になって感じたのは、始めに営業の方々が丁寧なプレゼンテーションをしてくださり、また、事務の方々が細やかなフォローをくださる事で、施術が円滑に進められる事です。



また、統括の方々が、こちらの良い点、悪い点を、ちゃんと評価してくださる事に感動し、また感謝しています。



目の前の方々は、「いつか来た道」そして「いつか行く道」。その思いで、目の前の方お一人おひとりと、心を重ねる事ができる治療家でありたいと思っています。

余暇の日は、地元の干潟の保全活動をしております。また、家のお風呂が薪風呂なので、時折り薪の切り出しに近くの山に入っています。



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