

# Emicia Times

【エミタイムズ】

50

2026/4

今の座り方、実はラクそうでラクじゃない。  
体にやさしい座り方を考える!!

痛みとうまく付き合いながら、  
好きなことを続けていくために

エミシア鍼灸接骨院『豊橋下地院』

## OPEN 初日レポート

かとう  
施術者の加藤です



来院ごとに状態を確認し、  
必要なことを積み重ね、  
安心して通える院を目指します。



Emicia.Group エミシアグループ

# 患者様について

エミシア訪問鍼灸マッサージを利用したのは昨年の7月ごろからです。

真夏の猛暑、外での作業をされていた80代の患者様をエミシアのスタッフがご見掛けし、険しい表情でいらっしやっただので声を掛けました。

「暑くて大変です、熱中症には気を付けてください……」とお話したのですが、その険しい表情は猛暑のせいではなく、「腰痛」からくるものだったようでした。長年、騙し騙し痛みと付き合ってきたものの、流石に痛みに耐えられなくなってきたそう、一度体験施術をオススメしたことがきっかけでした。

自宅にマッサージ師が来てくれる「エミシア訪問鍼灸マッサージ」今では週2回ほどご利用頂いており、腰痛の負担が減ってきていると継続していただいております。

## 【複数の病気や症状に直面する15年間】

2011年に前立腺肥大の診断を受け、2017年に軽い脳梗塞を患ったものの幸い軽い後遺症で済みました（左脚の違和感常に暖かく感じる程度）。

そして2019年腰痛がひどくなり、詳しく検査したところ椎間板ヘルニアと診断され完治は難しいと諦めていました。翌年に仕事で長距離ドライブをした後に、今まで感じなかったシビレがあったりと違和感を覚えることが続いたため、同じ腰痛で悩んでいた知人に勧められたドクターを頼って受診。遠方だったため継続して通うのは難しいと判断したドクターに紹介された八事日赤。2021年初めに精密検査したところ「パーキンソン病の初期段階」と診断されました。

## 【ジョギングや散歩など体を動かすのが好きだった】

若い頃は年に2〜3回ほど、友人と各地の市民マラソン大会に出たり、日々片道2〜3キロの場所へジョギングするのが日課だったそうです。いくつかの病気を患ってから、ジョギングは難しくなってきたこともあり、片道1キロ程度の距離にある公園への散歩に切り替えていた。パーキンソン病の進行なのか要因は不明ですが、次第に歩くことが難しくなっていました。



2026年3月1日

エミシア鍼灸接骨院

『豊橋下地院』

# OPEN 初日レポート



豊橋下地院 院長の  
加藤がご案内します!



OPEN 当日の朝  
準備からスタート



あたたかい応援



院内の雰囲気  
落ち着いて過ごせる  
空間づくり



「若い頃から趣味だった陶芸を続けるため」  
写真・撮影の仕事をしてきた中、20代後半に独立して最終的には撮影だけでなく出版物の企画から制作まで行う会社経営をしていました。写真という芸術に始まり、次第に焼き物の魅力に惹かれたことから陶芸の世界にハマっていききました。60代・70代のことには友人と個展を開いたり、名古屋栄のギャラリーで展示してもらったり沢山の作品を作りました。

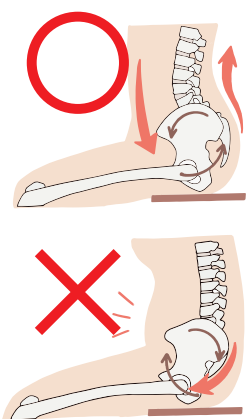
今後陶芸を続けたいと思っていますが、実は陶芸には体力が必要です。「ろくろ」などの成形工程↓乾燥↓絵付けや釉薬塗り↓本焼き工程・・・結構、腰への負担がありますし、集中力が必要です。

これまで沢山の作品を作った置き場に困っていますが(笑)、まだ良い作品を作りたいと思って、体力の維持と体のメンテナンスを続けていく上で、エミシアさんは良いパートナーだと思っています。



「エミシアが取り組んでいること」  
エミシアでは、腰痛やこむら返り、筋緊張、関節可動域の状態を継続的に確認しながら、温熱灸・ローラー鍼・マッサージ・機能訓練を組み合わせて施術を行っています。症状の緩和改善がみられる部分がある一方で、引き続き丁寧な対応が必要のため、今後も安全に配慮しながら支援を続けてまいります。

# 今の座り方、実はラクそうでラクじゃない。 体にやさしい座り方を考える!!



椅子でもソファでも、座るときにこの感覚を意識することで、体への負担を減らし、不調の予防につながる。

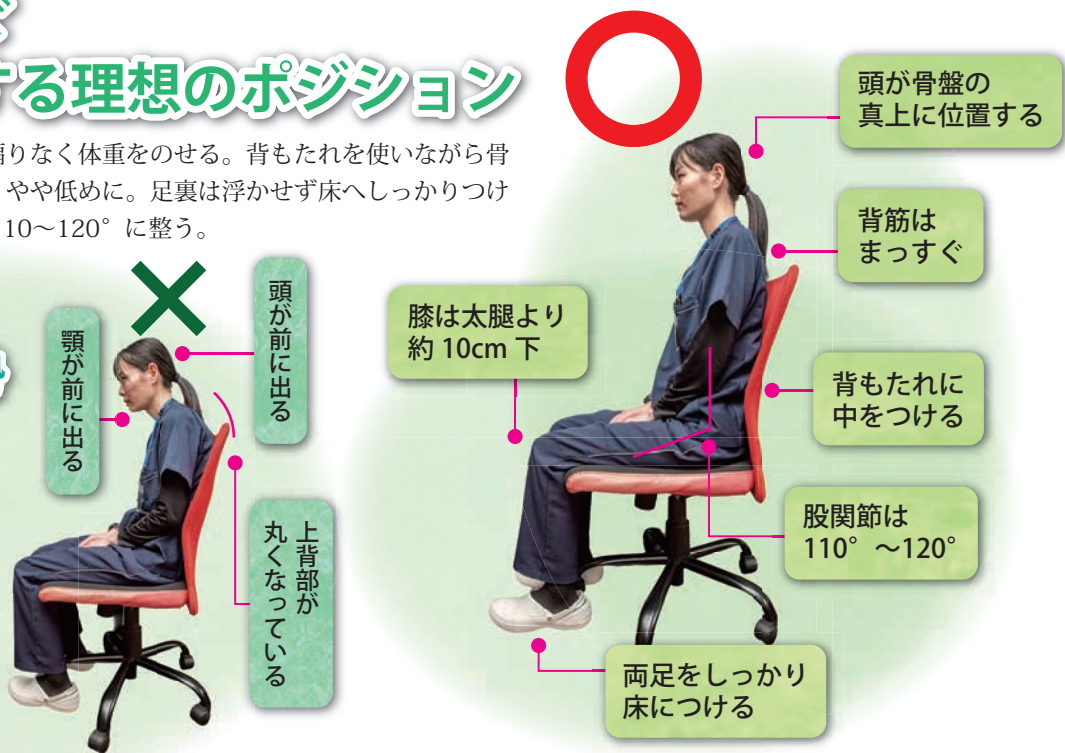
一般に良い姿勢とされがちな、股関節と膝を直角に曲げて骨盤を立てる座り方は、体幹が十分でない人には負担になりやすい。  
それよりも、股関節の角度をおよそ110〜120度に保つほうが、体がこわばりにくく、長く座っても疲れにくい。

座ること自体が問題なのではなく、負担の偏る座り方が不調を招く。大切なのは、体に無理の少ない座り方を身につけること。  
ポイントは、首・肩・腰に負担が集中しない姿勢をつくること。その考え方として紹介されているのが、骨格の並びが自然に整いやすい『ゼロポジション』座り。

## 長く座ってもつらくなりにくい。体を守る座り方のコツ

### 座り疲れを防ぐ 体にフィットする理想のポジション

椅子に深く腰かけ、左右のお尻に偏りなく体重をのせる。背もたれを使いながら骨盤をまっすぐ保ち、膝は股関節よりやや低めに。足裏は浮かせず床へしっかりつけることで、股関節は無理の少ない110〜120°に整う。



### 顎が前に出た姿勢

背中が大きく丸まり、頭部が前へ突き出した崩れた座り姿勢。スマホを見るときに起こりやすく、首・肩のこりや腰の負担を招きやすい。胸まわりも縮こまり、呼吸が浅くなりやすい。



### 顎が前に出て腰から折れた姿勢

いま多くの人に見られるのが、頭部の前方化と骨盤の後ろ倒れが重なった座り姿勢。頭が前へずれると腰まわりに負担がかかり、さらに骨盤の後傾も腰へのストレスを強める。少し座っただけで疲れやすくなるのも無理はない。



### 脚を組んだ姿勢

脚を組むクセがあると、姿勢が崩れて頭が前へ出やすくなり、骨盤も後ろへ倒れがちになる。1日3時間以上続ける人は肩こりが起こりやすく、組む脚を入れ替えても、負担が減るとは限らない。



加藤 真吾

かとう

しんご

エミシア鍼灸接骨院 下地院 院長  
柔道整復師・鍼灸師  
アスレティックトレーナー

よろしくお願ひします。

### 【自己紹介】

このたび、3月よりエミシア接骨院 下地店の院長を務めさせていただくことになりました、加藤真吾です。地元・豊橋の出身で、高校時代までをこの街で過ごしました。慣れ親しんだこの豊橋で、地域の皆様の健康を支えられること、そしてエミシアの一員として働けることを心からうれしく思っております。

私は施術現場に加え、アスレティックトレーナーとしても活動しており、愛知県アスレティックトレーナー連絡協議会 理事を務めています。2025年度は、以下の現場でサポートに携わってまいりました。

### 【アスレティックトレーナー活動実績】



- 冬季青森県国民スポーツ大会 帯同
- 2025年岡山インターハイ 優勝チーム サポート
- 全国社会人1部リーグ 所属チーム サポート

### 【今後の抱負】

これまでの経験を活かし、地域の皆様に安心して通っていただける院を目指してまいります。

お身体の不調はもちろん、スポーツによるケガやコンディショニングについても、力になれるよう努めてまいります。地域の皆様に笑顔と元気をお届けできるよう精一杯頑張りますので、これから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

豊橋中浜院  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

**NEW OPEN**

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

**4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