

Emicia Times

【エミタイムズ】

51

2026/5

思わず立ちたくなるような
軽やかな身体づくり

身体の不調改善に心も癒してもらえ
とっておきの訪問マッサージ

脳梗塞リハビリ回復センター 豊橋下地店OPEN

あだち

施術者の足立です

コミュニケーションを大切に、
安心につながる施術を
目指します。



Emicia Group エミシアグループ



患者様について

「麻痺のある生活に寄り添う、継続的な体調ケア」

脳梗塞による麻痺の影響で、身体の不調や生活面での不安を抱えていたO様。現在は一人暮らしをしながら、就労支援事業所にも通われています。自分らしい生活を続けていくために、毎日の体調管理はとても大切です。

身体に麻痺がある生活では、少しの違和感や動かしにくさも、大きな不安につながります。朝起きた時の身体のこわばり。思うように動かない手足。生活の中で感じる、身体への不安。

「このまま身体の状態が悪くなったり、仕事に通い続けられるだろうか」「一人暮らしの生活を、このまま続けていけるだろうか」そんな不安を抱えながら過す日々の中で、O様にとって必要だったのは、身体の状態を継続的に見守り、安心して相談できるケアでした。

「日々の暮らしを支える力」

エミシアの訪問マッサージを利用するきっかけは、他の事業所からの紹介でした。利用開始にあたっては、医師の同意書の手配もスムーズに進み、事務スタッフの丁寧なサポートもあり、不安なくマッサージを再開することができたそうです。

施術を受けるようになってから、O様の身体の状態は少しずつ安定していききました。脳梗塞による麻痺の影響で、身体にはこわばりや動かしにくさを感じることがありません。

一人暮らしの中では、こうした身体の変化が、日々の生活への不安につながることも少なくありません。それでも、定期的に身体の状態を確認してもらい、その時々々の状態に合わせてケアを受けられることで、O様は安心して生活を続けることができました。

【話せる時間が、心の安心にもつながる】

現在は、就労支援事業所に通いながら仕事にも取り組まれています。自立した暮らしと社会参加を続けられている背景には、身体の状態を継続的に支える訪問マッサージの存在があります。

訪問マッサージの時間は、身体を整えるだけの時間ではありません。

一人暮らしの中で、日常の悩みや不安を誰かに話せる時間。最近の体調の変化を聞いてもらえる時間。

先生方が丁寧に耳を傾けてくれることで、身体だけでなく、気持ちまで軽くなるような安心感があるそうです。



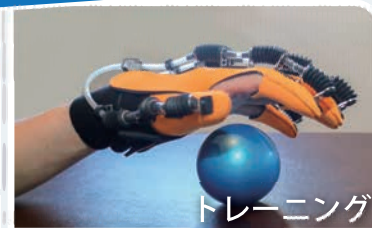
脳梗塞リハビリ 回復センター



脳梗塞リハビリ
回復センター
インスタグラム

豊橋 **下地店** 新規開設
しました

6メソッド



特別体験プログラム

初回含む3回(1回120分)

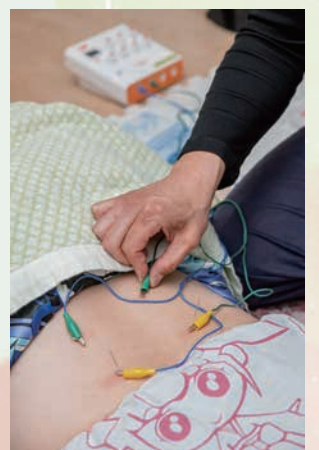
6メソッド全て
体験いただけます

1回 ¥ **30,000** (税込)



「施術と事務対応の両面で支える信頼」
事務スタッフの電話対応も丁寧で、手続きや連絡の面でも安心できることが、サービス全体への信頼につながっています。
施術者だけでなく、事務スタッフも含めて支えてくれる体制がある。そのことが、お客様にとって安心して利用を続けられる理由の一つになっています。
「人に寄り添ってくれるマッサージだと感じています。体の痛みで困っている方や、就労支援事業所に通っている方にも紹介したいです」O様は、実際に就労支援事業所の責任者の方にも、エミシアの訪問マッサージについてお話しされたそうです。

身体の不調を抱えながら生活する方にとって、定期的に相談できるケアの存在は、日々の安心につながります。
身体の不調を和らげるだけでなく、生活に寄り添い、心の支えにもなる訪問マッサージ。
エミシアのケアは、O様の自立した暮らしと前向きな毎日を支える、大切な時間になっています。



思わず立ちたくなるような 軽やかな身体づくり



立つていて疲れを感じたら、まずは力を抜くことを意識してみよう。
肩の力を抜いたり、ふくらはぎや腰まわりを軽く動かしたりするだけでも、体は少しラクになりやすくなります。無理にがんばるより、こまめにほぐすことが大切です。

長く立っているだけなのに、思ったより疲れてしまうことはありませんか。特別に動いたわけでもないのに、足がだるい、腰まわりがしんどい、体が重い。そんな感覚が出ることはありません。その原因のひとつが、立っているあいだに知らず知らず力が入っていることです。立つときは、背中、ふくらはぎ、おしりまわりの筋肉が体を支えています。本来は、必要な筋肉が働くと、反対側の筋肉はゆるみながらバランスを取ります。ですが、緊張したり姿勢を意識しすぎたりすると、反対側の筋肉まで一緒に力が入り、疲れやすくなります。

立つために使っている筋肉をゆるめる

A 背中中の筋肉をのばすストレッチ

足を肩幅に開いて立ちます。両手を組み、肩の高さでまっすぐ前に伸ばします。そのまま膝を軽く曲げ、あごを引いて背中を丸めます。手を前に伸ばしながら、背中もしっかり広げるイメージで行いましょう。この姿勢を30秒キープします。次に、上半身を右に傾けて30秒キープします。



B ふくらはぎをのばすストレッチ

前の足に体重をかけ、後ろ足のひざは伸ばしたままにします。後ろ足のふくらはぎが気持ちよく伸びる位置で30秒キープ。左右ともに行いましょう。

足を前後にずらして立ち、上半身を少し前へ倒します。両手は前足のひざ付近に置き、体を支えます。後ろ足のひざをゆるく曲げると、ふくらはぎの奥が伸びやすくなります。そのまま30秒キープし、反対側も同様に行います。



C おしりの筋肉をのばすストレッチ

足を前後に開いて立ち、両手は腰へ。つま先を正面にそろえたまま、下半身は動かさず、上半身だけを横へ倒します。右に30秒行ったら足を入れ替え、左も同じように30秒伸ばします。



足立 潤真

あだち

じゅんしん

あんまマッサージ指圧師

よろしくお願ひします。



【自己紹介】

令和8年4月よりエミシアに入社しました、豊橋市出身の足立潤真です。資格は、あん摩マッサージ指圧師です。

休日は友人と出掛けたり、ひとりでバイクイベントに参加したりと、アクティブに過ごしています。料理も好きで、キャラクターのお菓子づくりを楽しむこともあります。



【この仕事を目指したきっかけ】

私がこの仕事を目指したきっかけは、祖母の介護を経験したことです。

その中で、支えを必要としているのは患者様ご本人だけではなく、そのご家族様も同じなのだと感じました。その経験から、施術を通して患者様のお力になることはもちろん、ご家族様にとっても安心につながる存在でありたいと思うようになりました。



【今後の抱負】

これからは、利用者様とのコミュニケーションを大切に、身体的なケアだけでなく、精神的にも支えとなれる施術者を目指していきます。

少しでも症状の軽減につながるよう日々努め、皆様に安心していただける存在になれるよう頑張っています。どうぞよろしくお願ひいたします。



みんなの笑顔
を応援する
Emicia



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

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

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