

# Emicia Times

【エミタイムズ】

52

2026/6

血管と血流の「知ってるつもり」をチェック  
毎日の健康づくり役に役立つ基礎知識

90代ご夫婦の1年後に見えた  
訪問施術のちから



しやもと  
施術者の社本です

目々の小さな変化に寄り添う  
施術を大切にしています。



Emicia.Group エミシアグループ

# 患者様について

「90代ご夫婦の暮らしを支える、エミシアの訪問施術」

2025年3月号のエミタイムズに登場していただいた90代のご夫婦。前回の取材から約1年が経ちました。

当時、ご夫婦は揃って強い腰痛に悩まれており、広告をご覧になったことをきっかけにエミシアをお知りになりました。現在も、マッサージ・鍼灸・電気鍼・お灸・ストレッチ・運動支援を組み合わせたながら、ご自宅での生活を支えています。

この1年で見られた変化は、痛みへの対応だけではありません。

旦那様には「庭へ出て歩く」という一歩があり、奥様には「息子様との買い物を楽しめる」という日常が続いています。

## 「体を動かすきっかけづくり」

旦那様は、横になって過ごす時間が長く、活動量が少ない状態が続いていました。そのため、背中や腰まわりの筋緊張が強く、円背による負担も見られます。

施術では、マッサージや指圧で筋肉の緊張を和らげるとともに、鍼やお灸で痛みの緩和を図っています。また、筋力低下を防ぐため、無理のない範囲で運動やストレッチも行っています。

以前は体を動かすことに前向きになれない様子もありましたが、先日、勝手口から庭へ出て、これまでより長い距離を歩かれました。その姿を見た奥様は、とても喜んでおられました。



# エミシアグループは、地域のスポーツ活動を応援しています

スポンサー活動とトレーナー活動の両面から  
地域で活躍するチームをサポート！

## スポンサー活動

地域のチームを支える  
スポンサーとして応援

## トレーナー活動

選手の身体づくりや  
コンディションをサポート

## 地域貢献

地域スポーツの発展を  
通して、町を元気に！

## エミシアが応援しているチーム

## サポートチーム紹介



豊橋 陸上クラブ  
ライオンハート

スポンサー-支援  
トレーナー-支援



豊橋 陸上クラブ  
JACT

スポンサー-支援  
トレーナー-支援



東三河 サッカーチーム  
RAJIL FC HIGASHIMIKAWA

スポンサー-支援  
トレーナー-支援



知立 サッカーチーム  
ワイヴァン知立

トレーナー-支援



豊橋 バスケットボール  
スキッズ Jr

トレーナー-支援

## 01 スポンサー活動で支える

エミシアは、地域で活動する陸上クラブ・サッカーチーム等の様々なスポーツ団体に対してスポンサーとして応援しています。地域で頑張る選手たちの挑戦や、チームの活動を支え、地域貢献のひとつとして取り組んでいます。

## 02 トレーナー活動で支える

各チームのトレーナー活動としても、選手の身体作りやコンディション管理をサポート。日々の練習や試合に向き合う選手たちが、より良い状態で競技に取り組めるよう、身体の面から現場を支えています。

## スポーツの力で、地域と人の未来を明るくする

スポーツに本気で挑む姿は、人や地域に勇気と活力を与えてくれます。エミシアグループは、スポンサー活動とトレーナー活動を通じて、地域スポーツの発展を支えてまいります。

地域で頑張るチームを、エミシアは応援します。



息子様と日用品の買い物に行くことです。歩ける距離は年々短くなっていたそうですが、最近では以前より疲れにくく、長い距離を歩いている実感があつてます。

奥様の楽しみは、週一回、

「買い物を楽しめる体づくり」  
奥様は、もともと体を動かすことが好きな方で、現在も空いた時間に簡単な体操を続けています。

一方で、背中の曲がりからくる筋肉の緊張もあるため、施術ではマッサージやストレッチで体の動きを保つことを大切にしています。以前は硬くて曲がりきらなかった膝にも変化が見られ、現在ではかかとがお尻につくほど曲がるようになっていました。

「施術の先にある日常を支える」  
エミシアの訪問施術は、痛みを和らげるだけでなく目的ではありません。

庭へ出る。買い物に行く。ご家族との時間を楽しむ。自宅での生活を続ける。

そつした日常を支えるために、施術者は体の状態を確認しながら、マッサージ・鍼灸・ストレッチ・運動支援を行っています。

これからもエミシアは、お一人おひとりの身体と暮らしに寄り添い、ご自宅での生活が少しでも安心して続けられるようサポートしていきます。



# 社本 莉穂

よろしくお願ひします。



## 血管と血流の知ってるつもりをチェック✓ 正しい血のめぐりの基礎知識

血流とは、血液が血管を  
通って全身をめぐる働きのこと  
です。血液は、酸素や栄養  
を体のすみずみまで届け、老  
廃物の回収や体温調整にも関  
わっています。血管と血流  
は、毎日の体調や健康を支え  
る大切な仕組みです。

一方で、血管や血流につい  
ては「なんとなく聞いたこと  
がある」「昔からそう言われ  
ている」という情報が、常識  
のように広まっていることも  
あります。単純なイメージだ  
けで判断すると、体の状態を  
正しく見ることが難しくなる  
場合があります。

**大切なのは、必要以上に不安視することではなく、正しい基本を知ったうえで自分の体を見直すことです。** 食事、運動、睡眠、姿勢、ストレス、生活リズムなど、血のめぐりに関わる要素はさまざまです。

本記事では、**血管と血流に関する一知ついでいるつもり**の情報を直しながら、**毎日の健康づくりに役立つ基礎知識をわかりやすく整理していきます。**

### 知っているようで知らない血管と血流の話

#### 耳たぶを見れば血流の状態がわかる

血流の状態を手軽に確認する目安として、耳たぶを見る方法があります。耳たぶには大きな血管が少なく、毛細血管が多く集まっています。

血流が悪くなると脂肪組織がやせ、耳たぶに縦ジワが現れることがあります。耳たぶのシワは、血管機能の低下や脳・心血管疾患との関連が報告されています。



#### マッサージをするだけで血流が良くなる

慢性的な肩や腰のつらさを抱えている人の中には、マッサージを受けてケアしている人も少なくありません。こうした不調の背景には、血液のめぐりが滞っていることが関係しています。施術を受けたあとに肩や腰が軽く感じられるのは、こわばっていた筋肉がほぐれ、血流がスムーズになりやすくなるためです。



#### 心臓は1時間で浴槽1杯分以上の血液を送り出す

心臓は、握りこぶしほどの小さな臓器です。24時間休まず動き続け、1回の収縮で約70~80mlの血液を全身へ送り出します。心拍数が1分間に70回なら、1日で約7200l。80歳まで生きた場合、生涯で送り出す血液量は約21万トンにもなります。小さな心臓が、これほど大量の血液を届け続けています。



#### 歩くスピードが速い人は血管も丈夫である

運動不足が続くと、30代以降は筋肉量が少しずつ減っていきます。足腰の力が落ちると歩く速度が遅くなり、血液を巡らせる筋肉のポンプ作用も弱まりやすくなります。反対に、歩く速度が速い人は筋力を保ちやすく、血流や血管の状態も良好に維持されやすいと考えられます。



#### 血管を考えるならフレンチよりイタリアン

フレンチはバターを多く使うため、動物性脂肪の摂りすぎによる血中脂質の乱れに注意が必要です。イタリアンで使われるオリーブオイルには抗酸化成分が含まれ、血流や血管の健康を支える働きが期待されます。フレンチには、赤ワインを適量添えるのも一案です。



#### 貧血とは血液が少ないことを言う

疲れやすさや息切れが気になる場合は、貧血が関係していることがあります。貧血は、酸素を運ぶヘモグロビンが不足し、体に酸素が届きにくくなる状態です。

原因の多くは鉄不足で、鉄を含む食品や鉄剤による補給が改善に役立ちます。



#### 【自己紹介】

令和8年4月よりエミシアに入社しました。大口町出身の社本莉穂(しゃもとりほ)です。訪問の現場で、一人ひとりの暮らしに寄り添える施術者を目指して経験を重ねていきたいと考えています。



#### 【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、父がALS(筋萎縮性側索硬化症)を発症したことです。

進行を止めることができない現実に無力感を抱く中でも、身体に触れケアを続けるたび、父の「ありがとう」という言葉に支えられました。

少しでも楽になる時間や安心できる瞬間を届けたい。その思いが、訪問鍼灸の道を志した原点です。

#### 【今後の抱負】

患者さんは一人ひとり生活背景や想いが異なり、その日の体調や気持ちも日々変化します。

だからこそ、身体だけでなく、表情や声のトーン、ちょっとした仕草など小さな変化にも気づける施術者でありたいと考えています。

「昨日より少し動きやすい」「今日は気持ちが楽だった」そんな変化を一緒に喜び、日常の中に安心できる時間を届けられる存在を目指してまいります。



みんなの笑顔が  
心豊かに暮らすための



# Emicia Group



**エミシア**  
訪問鍼灸マッサージ

豊橋本店 (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