

Emi Times

〔エミタイムズ〕

53

2026/7

起きた直後の不快感をやわらげ
動きやすい体へ導くセルフケア特集

前回の取材から3年。
変わらない毎日の中にあつた、
確かな変化

エミシア訪問鍼灸マッサージ 大阪初上陸！！

いとう
施術者の伊藤です

不調に寄り添い、安心に
つながる施術を目指します。



Emicia.Group

患者様について

【利用開始から6年。支えになっている「現状維持」】

今回で3度目の取材となる患者様。

訪問施術のご利用は、今年で6年目を迎えます。

前回の取材から3年。

大きく生活が変わったわけではありません。

けれど、患者様にとって何より大きいのは、体調を崩さず、穏やかな毎日が続けられていることです。

「大きく良くなるわけではないけれど、悪くもなっていない。現状維持ができているというのは、私にとってはすごく大きいことです。先生たちが週4回、顔を見せてくれるから、穏やかに生活が送れています。」

週4回の訪問は、身体を整えるだけでなく、日々の安心にもつながっています。

【前回からの変化。動かなかった足首に力が入るように】

今回、前回の取材からの変化として特に印象的だったのが、足首のことでした。

「最初は全く動かなかったのが、今は自分の意思で動かそうとする力がしっかり入るようになりました。発症当初とは、感覚が全然違いますね。」

動かなかった足首に、今は力が入る。

それは見た目には小さな変化かもしれませんが。

しかし、ご本人にとっては、この3年間の積み重ねを感じる大きな前進です。

エミシア訪問鍼灸マッサージ 大阪あびこ店

2026年
6月15日月

OPEN

大阪エリアの在宅療養を、もっと身近に。



このような症状でお困りの方

- ✓ 歩くことが不安になってきた方
- ✓ 痛みや痺れで日常生活に支障がある方
- ✓ 関節が硬くなり、動かしにくい方
- ✓ 通院が難しく、自宅で施術を受けたい方
- ✓ 身体機能の維持・改善を図りたい方

医師の同意のもと、医療保険を使用した
訪問鍼灸マッサージをご提案いたします。

エミシアが大切にしていること



**施術だけで終わらない。
生活を支える訪問ケア。**

ご利用者の身体状態や生活環境を確認し、
ケアマネジャー様・ご家族様と連携しながら、
在宅生活の継続をサポートします。

無料体験のご相談・お問い合わせは

エミシア訪問鍼灸マッサージ
大阪あびこ店 **06-6654-8650**



「リハビリから日課へ。塗り絵
がくれた楽しみ」
もうひとつ、患者様の毎日
に欠かせないものがあります。
それが塗り絵です。
「最初は左手が思うように動
かなくて大変でしたが、孫が
買ってくれた色鉛筆を使って、
少しずつ。今では塗り絵に没
頭するのが日課です。続けて
いれば、自然と上手くなるも
のですね。」
リハビリとして始めた塗り
絵は、今では楽しみのひと
つに。
思うように動かなかった左
手で、少しずつ色を重ねる時
間が、毎日の張り合いにもなっ
ています。



「続けてきたからこそ守られてい
る暮らし」
大きな変化ではなくても、確
かに変わっていることがある。
体調を保っていること。
足首に力が入るようになった
こと。
塗り絵を楽しめるようになった
こと。
3度目の取材で見えてきたの
は、派手な回復ではありません。
続けてきたからこそ守られてい
る暮らしと、その中にある小さ
くても確かな前進でした。

朝の不調を整える簡単習慣

起きた直後の不快感をやわらげ、動きやすい体へ導くセルフケア特集



いきましよう。

ず、自分に合った方法で整えて

朝の不調をそのまま我慢せ

クになることがあります。

つらさがやわらぎ、体が少しラ

どを上手に取り入れることで、

ツボ押しや軽い体操、中医な

のが、短時間で取り入れやすい

対処法です。

そんな朝の困りごとに役立つ

ておらず、筋肉や関節もこわば

りやすい時間帯です。

寝ているあいだの姿勢や冷え

などの影響で、前の日には気に

ならなかった不調が、朝になっ

て強く出ることもあります。

朝はまだ体がしっかり目覚め

ておらず、筋肉や関節もこわば

りやすい時間帯です。

寝る前までは何ともなかった

のに、朝起きたとたんに体の不

調を感じることがあります。

体が重い、動きにくい、痛み

があるなど、朝になって初めて

気づく不調は意外と少なくあり

ません。

毎日の朝を少しでもラクにするための、簡単な整え方をご紹介します。

寝違えて振り向けない

左の二の腕のツボ「肱中」をやさしく押してみましょう

肱中は瘀血という汚れた血液を取り除くツボです。左腕の肱中は身体の後側側のふとユニ作用するので、寝違えた時は基本的に左のツボを押しましょう。ツボを刺激した後は頭を痛くない方に倒して掌を側頭部にあてて3秒ほど押し合ってください。操体法というこの方法で筋肉のバランスを整えるとより効果的です。

肱中は、ひじを曲げたときにできる力こぶの頂点にあります。親指で10秒ほどやさしく押しましょう。

鼻づまりで息がしにくい

目覚めたらすぐに、額のツボ「印堂」を押してみましょう

鼻づまりは、体の内側の働きが偏ったときに起こりやすい不調のひとつです。その乱れを整える方法としてよく使われるのが、印堂のツボです。額の中央をやさしく刺激することで、鼻の不快感がやわらぐことがあります。



喉の乾燥で違和感がある

はちみつでうがいをして、のどのツボを刺激します

のどの乾燥が気になるときは、はちみつでうがいをしてみましょう。

また、のどにある「外玉液」「外金津」というツボをやさしく押すのもひとつの方法です。唾液の分泌を助けるとされるツボのため、のどの乾きをやわらげたいときに役立ちます。



足がつって強く痛む

やさしい揺らし運動で、体の巡りを整える

足首まわりは気の巡りが滞りやすく、それが脚のつりにつながることがあります。仰向けになり、両手両足をやさしく揺らす体操で、気の流れを整えていきましょう。



伊藤 玲叶

いとう

れいか

鍼灸師・あんまマッサージ指圧師

よろしくお願いします。



【自己紹介】

令和8年4月よりエミシアに入社いたしました、伊藤玲叶(いとう れいか)と申します。はり師、きゅう師、あん摩マッサージ指圧師の資格を持っています。

休日は雑貨屋や古着屋を巡ってアクセサリを集めたり、志摩スペイン村に出かけたりして過ごしています。最近はカメラも始め、風景やダンサーさんを撮ることを楽しんでいます。



【この仕事を目指したきっかけ】

幼い頃から自身の体調不良に悩むことが多く、健康になる方法を学びたいと思ったことが、治療家を志したきっかけです。

学んでいく中で、身体の状態が日々の気分や生活のしやすさに大きく関わっていることを実感し、不調を抱える方の毎日を少しでも楽にできる施術者になりたいという思いが強くなりました。

ただ症状に向き合うだけでなく、その方の生活や気持ちにも寄り添える存在でありたいと考えようになり、「利他の精神」を理念として掲げるエミシアに魅力を感じて入社いたしました。

【今後の抱負】

利用者様のより良い生活のために、一人ひとりとして向き合っていきたいと考えています。

「この人なら安心」と思っただけの施術者を目指し、日々学びを重ねながら精一杯努めてまいります。

皆様の生活に少しでも笑顔を増やせる存在になれるよう、これから頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



バックナンバー
を購読ください



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

☐ 大阪あびこ店 **NEW**
〒558-0014 大阪府大阪市住吉区我孫子 3 丁目 3-30
グランドハイツカワハラ店舗 1 階
TEL:06-6654-8650 FAX:06-6654-8651



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