

# Emi Times

〔エミタイムズ〕

54

2026/8

気になる不調を  
マッサージとツボ刺激でケア

週末の外出を楽しみに、  
機能訓練を続ける90代女性の挑戦

エミシア鍼灸接骨院 豊橋

## 送迎サービス開始

さかもと

営業の坂本です



ケアマネジャー様と現場を  
つなぎ、必要な方に必要な  
サービスが届くよう努めます。



Emicia.Group

エミシアグループ



# 患者様について

このたび取材させていただいたのは、90代半ばの女性です。エミシアでは、今年4月から訪問鍼灸マッサージをご利用いただいています。

## 【当初はご自宅を訪問してケア】

エミシアとの出会いは、施設の内覧会で行った「鍼灸マッサージ体験」でした。

頸髄損傷と股関節周辺の骨折を経験され、介護保険を利用したりハビリサービスが続けていらっしゃいましたが、長距離の移動には車椅子が必要な状態でした。

もともと外出が好きで、とても活動的な方です。「また元気になるたい」と前向きなお気持ちが高く、介護保険サービスと併せて、エミシアの訪問鍼灸マッサージと機能訓練をご利用いただくことになりました。

## 【転倒が重なり、安全を考えて施設へ入居】

ご自宅での転倒やけがが増え、「娘に心配をかけたくない」と、ご家族と相談して施設への入居を決めました。

環境の変化に戸惑いながらも、訪問鍼灸マッサージは継続されています。

「訪問してくださる方と話せるのが楽しみです。」  
そう、教えていただきました。





通院が不安な方へ

# 無料送迎で 整体ケアを受けられます

腰・膝・肩・首の不調を、来院してしっかりケア

ご自宅付近  
までお迎えに  
伺います。

「エミタイムズ」を見た  
とお伝えください  
**初回限定  
500円**  
でメニューを  
受けられます!!



安心・丁寧にサポートします!  
笑顔と安全運転でお迎えいたします



## 送迎可能日

|      |   |   |   |   |   |   |   |
|------|---|---|---|---|---|---|---|
| 中浜本院 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|      | ● | ● | ● | ● | ● | × | × |
| 下地院  | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|      | ● | ● | ● | × | ● | × | × |

送迎対応時間

8:30 ~ 13:30



施術時間

9:00 ~ 13:00

## 対象者

- 高齢者の方
- お車の運転が難しい方
- ご家族の送迎が難しい方
- 足腰に不安のある方
- 交通事故に遭われ、運転できない方
- 車両をお持ちでない方
- ケガにより運転できない方
- 通院のために送迎サービスを求める方



中浜本院

豊橋市中浜町 219-42

TEL 0532-35-9408

下地院

豊橋市下地町字神田 128-6

TEL 0532-26-5881

LINE 予約



「なるべく人の世話にならず  
に生きていきたい」  
その思いを大切に、毎日を  
過ごされているそうです。

「なるべく人の世話にならず  
に生きていきたい」  
その思いを大切に、毎日を  
過ごされているそうです。

【外出を楽しみに施術を継続】  
施設へ移ってからは、どう  
しても活動量が減り、お部屋  
で過ごす時間も増えました。  
さまざまな場所へ出かける  
ことが楽しみだった患者様。  
現在は、週末に娘様とおいし  
いものを食べに行くことが太  
きなモチベーションになって  
います。

「会いに来るだけで元気が出  
る」と思っていただけの存在で  
あります。心と身体の両方を整  
え、そのバランスを保つことが、  
今必要な施術だと考えています。

当初は、動作時の痛みを和ら  
げるため、「運動鍼」と「機能訓  
練」を組み合わせた施術を行っ  
ていました。  
しかし現在は、骨折による生  
活の制限から、ご本人も心身と  
もに弱気になっています。身体  
が思うように動かないストレス  
は、心にも大きく影響します。  
そこで今は、「お灸」を中心と  
した優しい施術に切り替え、心  
に寄り添うことも大切にしてい  
ます。

【担当施術者からのコメント】  
心と身体はつながっている。  
だからこそ、今必要なアプロ  
ーチを。





# 気になる不調を マッサージとツボ刺激でケア

むくみ、頭痛、筋肉痛に役立つ、やさしいセルフケアをご紹介します

朝起きたときや、疲れがたまっているときに、顔や体のむくみ、頭の重さ、筋肉の張りなどが気になることはありませんか。

小さな不調でも重なる、体がだるく感じたり、気分まで晴れにくくなったりします。

そんなときに取り入れやすいのが、ツボ押しやマッサージなどのセルフケアです。

気になる部分をやさしく刺激したり、こわばった筋肉をほぐしたりすることで、体は少しずつ整いやすくなります。

大切なのは、強く押しすぎず、心地よいと感じる程度で行うことです。

セルフケアは、その日の体の状態にあわせて、心地よいと感じる程度の短時間から取り入れるのがおすすめです。不調のためこまめに、こまめにケアしていきましょう。

ここからは、不調別に役立つセルフケアをご紹介します。

## 朝から顔や体がむくんでいる

顔と足首への刺激で、全身のむくみをすっきりさせる

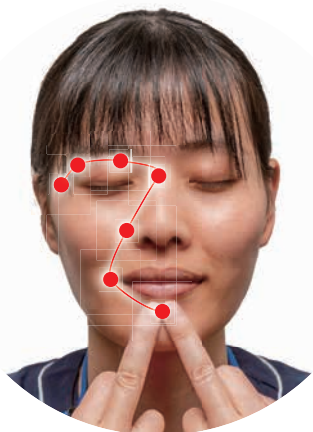
顔のむくみが気になるときは、あごから眉の外側へ向かうラインをやさしくほぐしてみましょう。

まずは両手をこすって温めてから、指の腹でなでるように刺激していくのがおすすめです。

さらに、顔だけでなく体のむくみにも使いやすいのが、足にある「復溜」と「蹠下」のツボです。

顔まわりのケアとあわせて、足のツボもやさしく押してみましょう。

中指の腹を使って、顔の下側から上へ向かって順にほぐしていきます。口の下、口元、鼻の横、目のまわり、眉の内側、こめかみへと移りながら、やさしく刺激しましょう。これを2〜3セット行います。



足首の内側にある骨を目印にして、そこから後ろ上に少しずれた位置が復溜です。もうひとつの蹠下は、その骨の下から足裏寄りへ下がったところにあります。

## 片頭痛が辛い

後頭部から肩にかけて、指の腹でやさしくほぐします

強い痛みが急に出了ときや、だんだん悪化していく頭痛、呂律の回りにくさを伴う場合は、自己判断せず病院で診てもらうことが大切です。

ふだん感じる片頭痛に近い場合は、首の後ろから肩にかけて軽くほぐしてみましょう。

後頭部から肩先へ向けて、やさしく下へ流すようにさすると、緊張がゆるみやすくなります。

左右とも無理のない強さで行いましょう。



## 筋肉痛で体が痛い

全身をやさしく揺らして、巡りを整えながらリラックス

気功には、体を小さく揺らしながら整えていく方法があります。

楽に立った姿勢で、かかとを軽く上げ下げしながら、全身をやさしく揺らしてみよう。

体の巡りを促すとともに、こわばった筋肉の力を抜きやすくなります。



## 【自己紹介】

1993年3月生まれ、福岡県太宰府市出身です。高校卒業まで福岡で過ごし、大学進学を機に上京。その後約10年間東京で生活し、現在は岐阜県に移り、2026年5月より訪問マッサージの営業として地域の皆様と関わらせていただいています。これまでさまざまな地域で培ってきた経験を活かし、一人でも多くの方のお役に立てるよう日々活動しています。



## 【この仕事を目指したきっかけと抱負】

以前は東京を拠点に重度訪問介護事業を立ち上げ、利用者様やご家族、医療・介護に携わる多くの方々と関わってきました。

自ら事業を立ち上げ、現場から経営まで幅広く経験してきたからこそ、利用者様だけでなく、医療・介護に携わる皆様それぞれの立場を理解しながらご提案できるよう努めていきたいと思っています。

現在は訪問マッサージの営業として、必要とされる方へサービスを届ける架け橋として活動しています。利用者様やご家族はもちろん、ケアマネジャー様や医療・介護関係者の皆様とのご縁を大切に、「まずは坂本さんに相談してみよう」と思っただけの存在を目指し、ひとつひとつの出会いを大切にしています。

## 【私の休日】

趣味は食べ歩きです。仕事の合間のランチで新しいお店を開拓したり、休日には美味しい食事を目的に旅行へ出かけることもあります。お酒も好きなので、その土地ならではの料理や地酒を楽しみながら、リフレッシュする時間を大切にしています。

太宰府天満宮



坂本 大和

さかもと

ひろかず

「宮・春日井エリア 営業担当

よろしくお願ひします。



バックナンバー  
を  
購  
入  
し  
ま  
せ  
う



# 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

〒441-8065 愛知県豊橋市中浜町 219-42

TEL:0532-35-9408

☐ 交通事故治療センター

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