

Emi Times

「エミタイムズ」

55

2026/9

糖質は摂り方で疲れの原因に
毎日の食事から疲れにくい習慣

自分らしく暮らしていくために
できることは、これからも自分で続けたい

ご自宅・施設から接骨院まで
安心して、通える『無料送迎』

いい
施術者の石井です



母を支えた経験を生かし、
ご本人とご家族に寄り添う
施術を心がけます。



Emicia.Group

患者様について

【自宅での暮らしを支える訪問マッサージ】

今回お話を伺ったのは、エミシアの訪問マッサージを利用されているK様です。

現在は定期的に施術を受けながら、ご自身の身体と向き合い、住み慣れた自宅で日々を過ごされています。今回は、訪問マッサージを利用するようになったきっかけや、施術を通して感じている変化についてお話を伺いました。

【日常生活で感じていた身体の不便】

訪問マッサージを利用する前は、指先が思うように動かず、財布からお金を取り出したり、箸を持ったりすることに不便を感じていました。

また、入浴やトイレといった日常生活に欠かせない動作でも、身体を思うように動かせず、困ることがあったそうです。

そこでK様は、自宅で受けられるサービスがないか、市民病院の支援センターへ相談。その際に訪問マッサージを紹介されたことが、エミシアを利用するきっかけとなりました。



接骨院 への通院に

無料送迎

身体はつらい。 でも、運転は不安。

ご自宅や施設へお迎えに上がります。

ケガにより
運転が困難

運転免許証を
返納してしまった

家族の送迎は
難しい...

このようなお悩みに対応しています

腰・膝の痛み



- 階段の上り下りがつらい
- 長く歩けない

肩・首のこり



- 立ち上がる時に痛む
- 買い物が大変

関節痛



- 家事がづらい
- 外出が億劫になった

交通事故後の不調



エミシア鍼灸接骨院

豊橋本院：豊橋市中浜町 219-42
下地院：豊橋市下地町字神田 128-6

● まずは送迎についてご相談ください。

☎ 0532-35-9408



「訪問だからこそ、安心して続けられる」

もともとマッサージを受けた経験があったため、初めて訪問マッサージを利用するときも、特に不安はなかったと言います。

施術者が自宅を訪れることにも抵抗はなく、「人が家に来てくれるのはウエルカム」と笑顔で話してくださいました。自宅でのケアを受けられることに加え、定期的に人と顔を合わせ、言葉を交わす時間も前向きに捉えています。訪問マッサージは身体をケアするだけでなく、人とのつながりを感じられる時間にもなっているようです。

「少しずつ感じられる身体の変化」

施術を続ける中で、以前よりも身体が動かしやすくなり、肩甲骨まわりにも柔らかさを感じているというK様。

「できることは、なるべく人に頼らず、自分でできるよう頑張りたい」

その言葉からは、今できることを大切にしながら、これからも自分らしい生活を続けていきたいという思いが伝わってきます。



「身体のケアと、人とのつながり」
最後に、訪問マッサージの利用を迷っている方へ、メッセージをいただきました。

「迷っているなら、まず一度受けてみたいと思います。身体はケアだけでなく、人とのつながりを持つことも大切ですね。人が家に来てくれるのも、私にはいいことだと思っています」
自分でできることと、人とのつながり。そのどちらも大切にするK様の言葉から、自分らしく暮らし続けるためのヒントをいただきました。

疲れをためない

糖質との上手な付き合い方

糖質は摂り方で疲れの原因に。毎日の食事から疲れにくい習慣を

野菜や肉、魚を先に食べ、主食を後にすると血糖値が上がりにくい。よく噛んで早食いを避け、高温調理の揚げ物より、刺身やしゃぶしゃぶなどを選ぶ。
AGES対策になる。



日本人は摂取カロリーの約60%を糖質から摂っており、その摂り方が疲れやすさを左右する。糖質を一度に多く摂ると「食後高血糖」が起こり、その後、血糖値が下がりにくく、疲れや眠気を招くことがある。また、高血糖は体内でAGES（終末糖化産物）を生み、炎症や酸化を促して慢性的な疲労につながる。対策は、糖質を抜くのではなく摂りすぎを防ぐこと。麺類とご飯などの「ダブル糖質」や甘い物を控え、白米や白いパンより、玄米や全粒粉パンなどを選ぶ。

AGESをため込まない食生活の鉄則3カ条

白より黒を選ぶ

顔と足首への刺激で、全身のむくみをすっきりさせる

主食は「白さ」より「精製度」で選ぶ。玄米や全粒粉パン、そばなど、食物繊維を残したものなら、糖質の吸収を穏やかにできる。



ゆっくり味わう

顔と足首への刺激で

全身のむくみをすっきりさせる

急いで食べるほど、糖質は一気に吸収される。よく噛み、時々箸を休めて食事のペースを落とすことが、食後高血糖やAGESを防ぐポイント。



食べる順番を意識

後頭部から肩にかけて
指の腹でやさしくほぐします

食事は、おかずからスタート。肉や魚、野菜、きのこ類を先に味わい、ご飯や麺類は締めに戻すと、血糖値の急上昇を抑えやすい。



AGESをためない食習慣

老化と疲労の原因を遠ざける



加熱の少ないものを選ぶ



食品から摂るAGESに注意

食品から摂ったAGESのうち、体内に残るのは約7%。排出されにくいため、摂取量を抑えることが大切です。高温で長く加熱するほど、食品中のAGESは増加します。



【自己紹介】

令和8年6月に入社しました、石井かおるです。埼玉県出身で、あん摩マッサージ指圧師の資格を持っています。人とのつながりを大切に、相手の気持ちに寄り添った温かな対応を心がけています。

【この仕事を目指したきっかけと抱負】

子どもの頃、祖父母の家にあん摩師が往診に来ており、施術を心待ちにする祖父母の姿が今でも心に残っています。その後、母がリウマチによる激しい痛みで寝たきりになったことをきっかけに、「母の力になりたい」と思い、施術者の資格を取得しました。



マッサージを受けた母が「元気になる気がする。負けない！」と前向きになり、少しずつ痛みが和らいでいく姿を見たことで、手で触れ、心身を支える施術の力を実感しました。この経験を原点に、患者様やご家族を自分の家族のように思い、心身の痛みやつらさに寄り添える施術者を目指します。

【私の休日】

休日はさまざまなジャンルの音楽を聴いて過ごしています。ライブへ足を運ぶことも好きで、音楽から元氣や新しい刺激をもらっています。気持ちをリフレッシュし、日々の施術に向き合うための大切な時間です。



石井かおる

ようしくお願いします。

あん摩マッサージ指圧師

ビックサンダー
を競い合おう



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