Emi Times

［エミタイムズ］

57

2026/11

日常・睡眠・美容の
『ついやりがち』を、正しいケアへ。

歩く喜びも、学ぶ楽しみも。
笑顔で、自分らしく、これからの毎日を。

エミシアの
訪問マッサージは、もむだけじゃない。
着替えや歩行を支えるケアとは？

施術者の上舘（かみだて）です



岩手から移住してきました。
培ってきた経験を日々の
施術に活かします。

Emicia.Group（エミシアグループ）

患者様について

【脚の痛みをきっかけに、エミシアへ】

ちょうど1年前の2025年11月に、左脚の痛みを抱え悩んでいらした中、エミシアにご相談いただいた90代女性の方です。

入居している施設にあったエミシアのリーフレットやポスターをご覧になり気になっていらっしゃったそうです。

たまたま、担当するケアマネジャーさんが以前にもエミシアに依頼したこともあり、背中を押されるように無料体験を受けていただきました。

最初にお聞きしていたのは右脚の痛みで、過去に右大腿骨骨折をしておりそこが要因となる痛みではないかと推測されます。そして触診で調べていくと、右脚の痛みをかばうように無意識に左脚に荷重がかかってしまい、左脚も痛みがあるご様子でした。

また、座っている姿勢では腰の痛みがあるそうで、調べると腰～背中の筋緊張（筋肉に力が入った状態）が続いていました。

エミシアでは、初回の無料体験時に問診や触診にて患者様の状態をカウンセリングします。

「無料体験」では、実際のマッサージを体感していただくことはもちろんですが、患者様が目指す施術の目標に向けて、最善の施術計画を立てていくため、このカウンセリング（問診や触診）が重要であり、欠かせない工程の一つです。

※初回体験時はカウンセリング時間も含まれるため、本来の施術時より鍼灸・マッサージ施術の時間が短くなってしまいますことをご了承ください。

【痛みの緩和と、安定した歩行を目指して】

今回、ご本人様は「痛みの緩和」と「歩行の安定化」を希望されていました。

私たちがご提供する鍼灸・マッサージ施術に加えて、【日常の姿勢改善】をご提案しました。

カラダ本来の正しい力の使い方に戻れば、無意識に安定した歩行に近づくことができます。訪問する時間は限られていますので、日常からできるセルフケアをお伝えすることも、私たちの役目だと考えています。

1年前は、歩行するときに欠かせなかった「歩行器」の出番は少なくなり、今では杖があれば問題なく歩行できるまでになりました。

以前はできていたことが

大変になって いませんか？



たとえば こんな場面


箸を使う


服を着る・脱ぐ


お金を取り出す


浴槽をまたぐ


立ち上がる


室内を歩く


靴を履く


寝返りを打つ

エミシア訪問鍼灸マッサージでは その『大変』に、どう向き合うか？

手を使う
箸を使う・お金を取り出す・服を着る

手や腕の動きを確認し、マッサージや手先を使う動作の訓練へ。



立つ・歩く
立ち上がる・靴を履く・室内を歩く

足腰の動きや立つときの様子を確認し、立ち上がりや歩行訓練へ。



身の回り
寝返りを打つ・浴槽をまたぐ

身体を曲げるや、ひねる動きを確認し、日常動作に合わせた筋力訓練へ。



お問い合わせ

【豊橋本店】TEL.0532-35-9418
【名古屋店】TEL.052-439-6070
【一宮店】TEL.0586-85-6677
【春日井店】TEL.0568-27-8911
【大阪あびこ店】TEL.06-6654-8650



【笑顔で過ごす毎日、そして新たな挑戦】

過去には環境の変化や様々なことから、気分が沈み込むことも多くなり鬱病と診断されたこともありました。

今では『なんでも大丈夫！ワハハッ！』と笑い声が響き、持ち前の明るさで周囲にも元気を与えられるような、患者様本来の前向きな性格が戻っています。

現役時代には、塾を経営しており子供たちに勉強を教えていました。

時間に余裕ができた今は、資格取得や知識習得に励んでおり、最近「3つの資格」を取得されたそうです。

『勉強は一生涯続くもんだよ！いまは資格試験に合格することが励みになっている』と元気な一言。

引き続きエミシアでは、患者様の心も身体もお元気な日々を過ごしていただく「健康寿命」を延ばすお手伝いをさせていただきます。

【施術者から一言】

「最初は足腰の痛みに悩まされていらっしゃいましたが、毎回の施術や日常の姿勢改善に前向きに取り組まれた成果が、今の力強い歩みにつながっています。

笑顔で歩かれるお姿は、私にとっても大きな励みです。

現役時代と変わらず新しい資格に挑戦し続けるエネルギーには、いつも元気をいただいております。

たくさん食べて、たくさん話して、たくさん勉強して、たくさん歩く、そんなパワフルな患者様が本当に大好きです！

これからもご自身らしく笑顔で目標に向かって歩んでいけるよう、心身ともに全力でサポートさせていただきます！」

鍼灸師・あんまマッサージ指圧師

上舘 宏（かみだて ひろし）

よろしくお願いします。



【自己紹介】

令和８年８月に入社しました、岩手県岩泉町出身の上舘宏です。あん摩マッサージ指圧師・はり師・きゅう師の資格を持ち、病院や特別養護老人ホームで機能訓練指導員などを務め、延べ 10 万人を超える方々の施術に携わってきました。このたびご縁をいただき、豊橋市で皆様の健康をサポートすることになりました。



【病気を経て出会った、東洋医学】

この道を志すきっかけとなったのは、私自身の病気との闘いでした。20歳の時、特別救助隊を目指して東京消防庁の採用試験に合格しました。しかし、採用通知後の精密検査で、難病の「サルコイドーシス」と緑内障・白内障の診断を受け、採用を辞退しました。その後は、日系・外資系の食品メーカーでマーチャンダイザーとして働き、北東北３県を毎日 200～400km、車で巡回していましたが、視力の問題から業務の継続を断念。再び人生の選択を迫られる中で出会ったのが、東洋医学です。37 歳で一念発起し、盛岡視覚支援学校の専攻科理療科で学びました。

【もう一度、前を向く支えに】

痛みや不調に苦しむ方の力になり、もう一度前を向く支えになりたい。その想いが、私の原点です。お一人おひとりの不安にじっくり耳を傾け、ご自宅で安心して自分らしく過ごせるよう、これまで大切にしてきた「経験考学」の精神を活かし、日々の施術に努めてまいります。休日は温泉や瞑想で心身を整えるほか、大好きな MLB 観戦を楽しんでいます。皆様の好きなことも、ぜひ教えてください。どうぞよろしくお願いいたします。



「なんとなく」を見直す、暮らしの新習慣

日常・睡眠・美容の『ついやりがち』を、正しいケアへ。

私たちが毎日何気なく続けている習慣の中には、「体に良さそう」「昔から続けているから」と、深く考えずに行っているものが少なくありません。しかし、良かれと思っている行動でも、方法や加減を間違えると、かえって体や肌への負担になることがあります。

感染対策のためのアルコール消毒、冷えを防ぐための靴下、疲れを取るための昼寝、美肌を目指したスキンケア。どれも目的は間違っていませんが、回数や時間、使い方によっては期待した効果が得られないこともあります。

大切なのは、何でも「やればやるほど良い」と考えず、その目的と正しい方法を知ること。そして、体調や肌の状態に合わせて無理なく取り入れることです。今回は「日常生活」「睡眠」「美容」の3つの視点から、ついやりがちな習慣を見直し、心身に負担をかけないためのポイントをご紹介します。



思い込みをひとつずつ見直して、毎日の習慣をもっと心地よく。

No.1 アルコールでこまめに除菌

YES! 除菌しすぎは逆効果。

アルコールによる手指消毒は感染対策の基本ですが、必要以上に繰り返すと、乾燥や手荒れにつながることがあります。帰宅時や食事前、共用物に触れた後など、必要なタイミングを意識して使いましょう。

目に見える汚れがある場合は、アルコールだけで済ませず、石けんと流水で手洗いを。消毒後に乾燥が気になるときは、保湿剤をなじませて皮膚を守ることも大切です。



No.2 冷え対策に靴下を履いて寝る

YES! 靴下が熟睡を妨げることも。

眠りにつく前は、手足から熱を逃がして深部体温を下げることが、自然な入眠につながります。そのため、冷えを感じていないのに厚手の靴下を履くと、放熱を妨げて眠りにくくなる場合があります。

一方、足先が冷えて眠れないときは、締めつけの少ない靴下で温めても構いません。寝床が温まったら脱ぐ、暖房のタイマーを使う、枕元に靴下を用意するなど、体感に合わせて調整しましょう。



No.3 昼寝は「長さ」を意識する

YES! 長い昼寝は健康リスクに？

仕事の合間に短く眠る「パワーナップ」は、眠気を和らげ、午後の集中力を取り戻す方法の一つです。ただし、長く眠ると目覚めた後もぼんやりしやすく、夜の睡眠にも影響します。昼寝は 20 分程度、長くても 30 分以内を目安にしましょう。

昼寝が欠かせないほど眠気が強い場合は、夜の睡眠不足も考えられます。昼寝だけに頼らず、普段の睡眠時間や生活リズムも見直しましょう。



No.4 化粧水はたっぷり肌に叩き込む

YES! 量より、正しいなじませ方。

化粧水を強くたたき込むと、摩擦や刺激で赤みや肌荒れを招くことがあります。清潔な手に適量を取り、顔を包み込むようにやさしく押さえましょう。小鼻や目元は、指先でそっとなじませます。

たくさん使っても、効果が比例して高まるわけではありません。商品の使用量を目安に、肌へ負担をかけず丁寧につけましょう。



Emi Times 2026年11月号 Vol.57 2026年10月30日発行【発行】株式会社 Emicia.【編集】「Emitimes」編集部 〒441-8065 愛知県豊橋市中浜町 219-42.4331
株式会社 Emicia. printed in japan
本誌の企画・掲載の記事、写真、イラストレーションのすべては著作権で保護されております。無断複製、転載を厳禁します。



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
〒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