

Emi Times

[エミタイムズ]

エミシア訪問鍼灸マッサージ 春日井店

36

2025/2

筋力低下を乗り越えて！
立ち上がる力を取り戻すリハビリと鍼灸

心と体をほぐし、質の良い眠りへ導く
夜ヨガのコツをお届けします。

エミシア
訪問鍼灸マッサージ

春日井店OPEN

かとう
施術者の加藤です



常に学び続ける姿勢を忘れず、
より良い施術を提供できるよう
努力して参ります。



Emicia.Group エミシアグループ



【施術者より】
 こちらの患者様は、「歩きたい」という
 想いが強く、苦手だと仰る『トレーニング』
 も前向きに取り組んでいただけること、
 より効果が出やすいと思っております。
 いつも訪問を心待ちにさせていただいてお
 り、お伺いする私たちも気合が入ります
 (笑)。一緒に改善できるよう、これからも
 精一杯取り組んでまいります。



【サービスのご利用にあたって】
 全身の筋力低下があり、お体を自由に動
 かせない事をお悩みの利用者様です。
 入居されている施設内でのリハビリに加
 えて、さらにプラスしたりハビリティを希望さ
 れているとのことで、エミシア訪問マッ
 サージへご相談いただきました。
 リラクゼーションとしてのマッサージ十
 筋力強化を中心に機能訓練にも力をいれた
 施術を行っております。



【機能訓練で取り組んでいること】
 ご本人様は「安定して歩きたい」
 という強い思いがあり、その目標
 に向けて下肢(下半身)の筋力強
 化に取り組んでいきます。
 介護サービスのリハビリとは違
 い、エミシアではマッサージや鍼
 灸の施術により、筋緊張を和らげ
 るのと同時に血行を良くしてから
 機能訓練を行います。

歩行を安定させるために大切な
 「腸腰筋」や「内転筋」といった
 腰から太ももにかけて筋力のト
 レーニングを心がけています。
 具体的には下肢に負荷をかけた
 抵抗運動などを組み合わせ、普
 段使わない筋肉の回復と増強を図
 る運動をします。

ご本人曰く、トレーニング後に
 はトイレでの立ち上がりや移乗が
 スムーズに行えるようになってき
 ました。**「力がうまく足に伝わっ
 てしっかりと踏ん張れるんです」**
 とコメントいただいています。



【「円皮鍼」がブーム】
 当初は「鍼の施術」に対する抵
 抗感があつたそうです。そこで、
 入門編として『円皮鍼(えんぴし
 ん)』という、シールに極小の鍼
 が付いた貼るタイプの鍼(1mm
 以下)をお勧めしたところ、とて
 も気に入ってくださって身体の痛
 みや違和感のある部分のツボに
 貼っています。『疲労感が落ち着
 いて体が楽になった気がします』
 とご満足いただいています。
 円皮鍼は低刺激で、貼ってから
 数日は効果の継続が期待できるた
 め、次の施術まで貼り続けること
 をご案内しています。

Instagram エミシアグループ



随時更新中!

エミシア
訪問鍼灸マッサージ



@emicia_homon

エミシアの
鍼灸接骨院



@emicia_sinkyu_sekkotu

エミシアグループ
求人情報



@emiciarecruit

健康や施術に関する豆知識、実績紹介、
最新情報をお届け中!

身体のケアや改善に役立つ情報が満載!

ぜひフォローして、プロの知識をあなたの
日常にプラスしませんか?



管理栄養士 **あさか**

による

楽しく美味しい

食事時間

毎日を彩る、おいしい健康食のヒント!



今年の節分と恵方巻の食べ方ガイド

節分とは、「季節を分ける」つまり季節が移り替わる日のことを指し、立春・立夏・立秋・立冬の各前日が節分に当たります。中でも立春が1年の始まりとして重んじられていたため、節分といえば春の節分を指すようになったそうです。

今年の節分は2月2日、恵方巻を食べる予定の方も多いのではないのでしょうか。

恵方とはその年の年神様がいらっしゃる方角のことで、干支によってその方角が変わります。その方角を向いて願い事を思い浮かべながら太巻きを食べるのですが、その際に喋ってしまうと”口から福が逃げる”とされているため、無言で太巻きを食べきるというのは皆さんもご存知かと思います。ちなみに、恵方巻の大きさは縁起や福に関係ないので、無理のないように食べきれものにしましょう。今年の恵方は西南西ですので、その方向を向いて願いを込めながら恵方巻を食べます。

アレンジ太巻き【鬼のパンツ柄太巻き】材料と作り方

今回はそぼろ、にんじんのナムル、かにかま、きゅうりで作成しました!

恵方巻

- 卵..... 1個
- ★砂糖..... 少々
- ★塩..... 少々
- ★水溶き片栗粉・大さじ2
- 海苔..... 適量
- ご飯..... 適量
- お好みの具材・適量

栄養成分表示

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 259kcal |
| タンパク質 | 12.9g |
| 脂質 | 11.7g |
| 炭水化物 | 26.7g |
| 食塩相当量 | 1.0g |

特に決まりはありませんが、恵方巻の具材は七福神にちなんで7種類が良いといわれています。



- ① お好みの味付けでそぼろ、にんじんを調理し、きゅうりは細長く切る。(今回は砂糖、酒、醤油でそぼろ、ごま油、鶏がらスープの素、しょうゆでナムル風に人参を味付けしました。)
- ② 卵液に★を加えてよく混ぜ、薄焼き卵を作る。
- ③ 表面が固まり出したらトラ柄に切った海苔を並べ、火からおろす。
- ④ 巻きすを用意しラップを敷き、③の手前側にご飯、にんじん、そぼろ、きゅうり、かにかまを並べ、巻いていく。
※ラップを一緒に巻き込んでしまわないように注意
※ラップをはがす際に海苔がはがれることがあるので丁寧にやると◎

エミシア訪問鍼灸マッサージ

2025

2月 春日井店 OPEN



新店舗 OPEN!

『エミシア訪問鍼灸マッサージ』春日井市に拡大

エミシア訪問鍼灸マッサージは新たに愛知県春日井市に7店舗目をオープン致します。この度の新店舗オープンにより、より広い地域の方々に高品質な訪問鍼灸マッサージを提供することが可能となりました。これまで以上にご利用者様の健康と幸福に貢献できるよう、努めて参ります。今後ともよろしくお願い申し上げます。

体験無料

マッサージ・鍼灸

機能訓練 歩行訓練 昇降訓練

施術料 往診料 健康保険適用

※保険適用には医師の同意が必要です

無料体験のお申込み・各種お問い合わせはコチラ



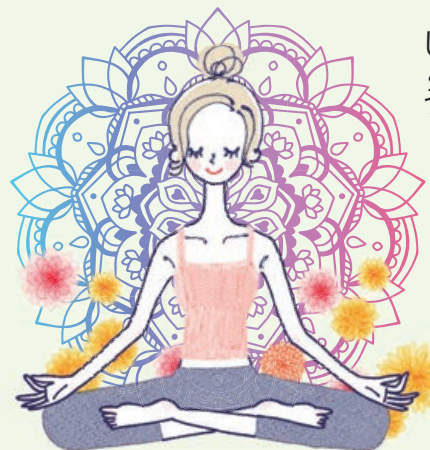
【エミシア訪問マッサージ春日井店】 ■お気軽にお電話下さい

〒486-0845 春日井市瑞穂通4丁目45
Fax:0568-27-8911

☎0568-27-8911

夜ヨガ

就寝前のひねりや呼吸法で深い眠りへと導こう。



夜の時間を活用し、適度な運動やヨガのポーズ、深い呼吸を取り入れることで、心身の健康を向上させるとともに、次の日の活力を養うことができます。日々の生活に少しずつこれらの習慣を取り入れていくことで、より健やかな毎日を手に入れることができます。

一日の活動を終えて、静けさに包まれる夜は、体と心を見つめ直すのに最適な時間です。このようになりラックスした時間を活用することで、日中の疲れを癒やし、体調を整えることができます。特に、就寝前のひとときにヨガのポーズをとりながら深い呼吸を行うと、副交感神経が優位になり、心身ともに落ち着きを取り戻すことが可能です。この状態は、快適な睡眠を得るための大切な準備となります。

A 船のポーズ + 屍のポーズ

床に座り、両膝を立てて姿勢を整えます。両手を腿の裏側に当てて支えながら、背筋をしっかりと伸ばした状態で上体を後ろに倒します。このとき、両足を床から持ち上げますが、背中を丸めないよう注意してください。バランスを保ちつつ、両手と両膝をまっすぐに伸ばし、その姿勢を30秒から1分間キープします。その後、ゆっくりと仰向けになり、両手と両脚を軽く開いて全身の力を抜き、1分間リラックスします。



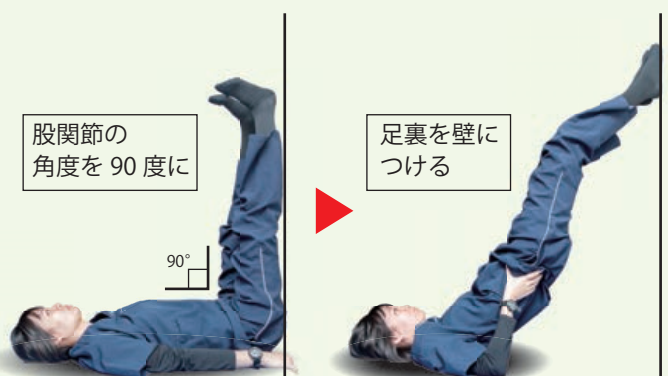
B 聖者アルダマツチェンドラのポーズ

左膝を立てて座り、右脚を左脚の下を通して内側に折りたたみます。次に、左膝を両手で抱え込むようにして体に引き寄せながら、背筋をしっかりと伸ばします。その状態から上半身を左方向にねじり、右膝を曲げて左腿の外側に触れるようにします。同時に、左手を床に押し当てて体のひねりをさらに深めます。反対側も同様に行います。



C 逆転の姿勢

仰向けになり、腰を壁に寄せて足を壁に向かってまっすぐ伸ばします。両手で腰を支えながら、お尻を持ち上げて背中を床から浮かせ、足裏全体を壁にしっかりとつけます。無理をせず、呼吸が苦しく感じた場合は、お尻の位置を少し下げて角度を調整してください。



D 背中を伸ばすポーズ

床に座り、両脚をまっすぐ前に伸ばします。坐骨を均等に床につけ、踵を遠くに押し出すような感覚で脚を整えます。背筋をしっかりと伸ばし、頭頂が上に引っ張られているような意識を持ちながら、股関節を支点に上半身を前方へ倒します。このとき、膝は軽く曲げても構いません。



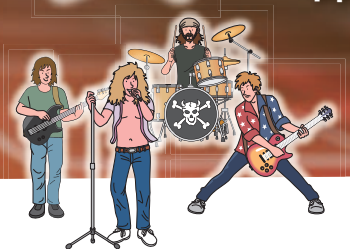
加藤 康人

かとう

やすひと

鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師

よろしくお願ひします。



はじめまして。加藤康人と申します。今年10月よりエミシアでお世話になっております。

豊川市出身の51歳です。簡単に自己紹介をさせていただきます。豊川東部中学校、御津高校を卒業後、大学進学を機に上京しました。その後、横浜、東京、鎌倉と移り住み、今年10月に豊川の実家へ戻りました。長い間いろいろな経験をしてきましたが、現在は27歳の息子と24歳の娘がおります。息子は東京、娘はマレーシアでそれぞれ自立しており、子育てが一区切りついた今、これから第二の人生をスタートさせる時期だと感じています。



趣味は音楽鑑賞で、特に洋楽ロックが好きです。時間があるときはライブにも足を運んでいます。また、特技として空手を続けており、今年8月には全国大会の50代の部に出場しました。来年も挑戦したいと思っています。他には、東京に住んでいた頃、オーダーメイドの自転車で都内の名所巡りを楽しんでいました。豊川に戻った今、再びその楽しみを復活させたいと思っています。

「人生は心ひとつの置きどころ」という中村天風さんの言葉を大切にしています。常に患者さんに寄り添う心、そして日々勉強を怠らない心を持ち続けることが、人生を豊かに変えると信じています。

昨年3月に国家試験に合格し、施術者としての道を歩み始めました。それまでは輸入雑貨の卸会社でサラリーマンをしておりました。まったくの新人ではありますが、患者さんに寄り添い、信頼される施術者を目指して努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

バシクハソブー
ドノ歳ニセゾトモホ



Emicia Group



エミシア
鍼灸接骨院

- エミシア鍼灸接骨院 TEL:0532-35-9408
- 交通事故治療センター TEL:0120-359408



エミシア
訪問鍼灸マッサージ

- エミシア豊橋本店
〒441-8065 愛知県豊橋市中浜町 219 番地 42.43
TEL:0532-35-9418 FAX:0532-35-9428

- エミシア名古屋店
〒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

- エミシア一宮店
〒491-0053 一宮市今伊勢町本神戸字高野池 3 番地 2
TEL:0586-85-6677 FAX:0586-85-6687



- エミシア春日井店
〒486-0845 春日井市瑞穂通 4 丁目 45
TEL:0568-27-8911 FAX:0568-27-8921



脳梗塞リハビリ回復センター
Stroke Rehabilitation Recovery Center

- 脳梗塞リハビリ回復センター
TEL:0532-35-9438



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