

Emi Times

[エミタイムズ]

37

2025/3

長時間座っても体への負担を軽減する
体作りトレーニング

自宅で叶える健康維持
訪問マッサージで支える
90歳ご夫婦の暮らし

たぐち
施術者の田口です



皆さまの健康を支える
お手伝いができるよう
誠心誠意努めてまいります。



Emicia.Group エミシアグループ

患者様について

「サービスのご利用にあたって」

90歳になるご夫婦は、お二人とも腰痛や背中の違和感で悩んでいらつしやいました。

エミシア訪問鍼灸マッサージを利用するまでは、自力で整体院や整形外科に通って治療にあたっていたものの、ご年齢が上がってきたことに伴い車の運転も難しくなると、体のケア(治療)ができていなかった状況です。



「サービスのご利用にあたって」

偶然に毎日読んでいる新聞の折込チラシで「マッサージ師が自宅に訪問してくれる」という内容を見て当社のサービスを知っていただきました。

ご家族(娘様)ともご相談の上、直接お電話にて問合せをいただいたことがご利用のきっかけです。

「サービスのご利用にあたって」

伺ったのは愛知県一宮市中部から離れたのどかな街並みにある個人宅。近くに単線の電車が通り、時折「ガタンゴトン」と電車の音が聞こえる閑静な住宅街です。

旦那様のご出身は静岡県の間部です。奥様は長野県のご出身ですが、静岡県に近いということもあって、地元で知り合いご結婚されたようです。

旦那様は若い頃、地元で山仕事をなさっていたそうで、愛知県に引越してからアスファルト舗装をする道路工事などの力仕事に従事していたようです。体力自慢だったと思われ

ますが、昔に酷使したお体はあまりメンテナンスをされていなかったのか、いまでは腰痛がひどく座っているのもやっとな状態です。

「座っているのが辛いと解っているけど、ずっと寝転がってばかり……。天気の良い日には縁側や庭でお日様を浴びたり、気分転換して欲しいと思うんだけど……。」と奥様は思いを述べていました。

一方で奥様のご状態は、背中が曲がっている「円背(いわゆる猫背)」が強く、歩行が安定しない状況です。背中のがみから、腰にも負担がかかっており腰痛も併発している状況です。



「どのような施術をしているのか？」

旦那様は極度の腰痛であるため、指圧やマッサージだけでは効果が低く、鍼灸治療にも重点を置いています。

特に、**鍼に微弱な電気を通す**

「パルス治療器(鍼電極低周波治療器)」を用いて、より効果をあげられるように時間を割いています。

奥様は「円背」からくる**筋肉の緊張(筋緊張)**がとても激しく、緊張を緩める指圧や**マッサージ**を重点的に行っています。



そして、ご夫婦とも腰痛が顕著なため、少しでも改善に向かうように**マッサージ・鍼灸の施術に加えて、臀部と大臀筋の筋力強化に向けた「お尻上げ運動(ヒップリフト)」**を行っています。



これは、ご自身でもできませんので、『気づいたときは、無理のない範囲で可能な限り運動をしてください』と施術者がお声がけしています。
施術者としては、**自分で体を動かすモチベーション**をどのようにして上げてもらえるのか・・・日々工夫しながらお声がけしています。

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！

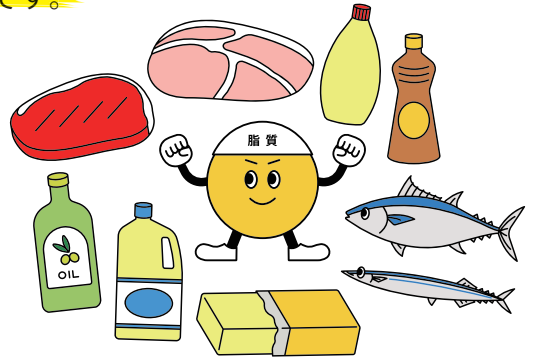


脂肪酸の選び方！脂質摂取で心臓・脳のリスクを減らす

脂質の摂りすぎはLDL-コレステロール（悪玉）や中性脂肪を増加させ、HDL-コレステロール（善玉）を減少させ、肥満や動脈硬化の原因になります。これを放置すると心筋梗塞や脳梗塞などの重大な疾患を引き起こす危険性があります。

脂質の種類にも注意が必要で、飽和脂肪酸（バター・肉の脂）は控え、不飽和脂肪酸（魚の油・オリーブオイル）を積極的に摂取するのが好ましい。特にn-3系脂肪酸（オメガ3）は体内で作れないため、アマニ油や青魚（DHA・EPA）から摂取するのがおすすめです。

また、食事全体の脂質を大事にする工夫も大切で、脂質は1g=9kcalと炭水化物・ぱくたんたん質の2倍以上のエネルギーを持ちます。例えば、テフロン加工のフライパンを使う、バラ肉よりロースを選ぶ、鶏肉の皮を外す、赤身の肉を選ぶ、網焼きや蒸し調理を取り入れるなどで、脂質の摂取方法を工夫すると良いでしょう。



さわやかな後味が広がる【簡単！たらのレンジ蒸し】



たらのレンジ蒸し		栄養成分表示
たら	1切れ	
かいわれ大根	1/3株	タンパク質 16.9g
しょうが	1/2個	脂質 5.3g
酒	大さじ1	炭水化物 2.8g
醤油	大さじ1/2	食塩相当量 1.6g
酢	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
にんにくチューブ	約1cm分	

レンジを使った簡単作り方

- しょうが半分をすりおろし、☆を混ぜ合わせてたれを作る
- たらに分量外の塩を振り、水分が出てきたらキッチンペーパーで拭く
- 耐熱皿に移して酒を加え、①の残りのしょうがを千切りにして乗せ、レンジで約4分加熱する
- 水分を抑えてかいわれ大根を乗せたら①で作ったたれをかけ、③と一緒に加熱したしょうがの千切りを乗せる

Point
 ・たら…高たんぱく＆低脂質
 ・レンジ蒸しのため加熱時に油を使わない！



【患者様のお声】
 これまでは、体がつらい中で自分で治療院へ行っていたが、マッサージ師が自宅に来てくれるのはとてもありがたい。
 マッサージの先生がいつも優しく声をかけてくれて、体の痛みを和らげてくれる。本当は自分で体を動かしていく必要性はわかっているけど、一人では難しいから、先生の言葉は励みになります。
 慣れている自宅（自室）で治療を受けられるのはとても幸せだよ。

【取材者より】
 事前にお聞きしていた旦那様のご性格は「あまり口数が多くないです」とのことでしたが、いろいろと質問していく中でお話をしてくださったのが印象的でした。旦那様が『もう90（歳）だから頑張ったわ』とご自身を讃えていましたが、その隣で奥様が『私も90（歳）だからそんな偉そうなこと言ってもダメよ』と、漫才みたいな会話を聞いて、大笑いしてしまいました。
 奥様は旦那様に色々「ああしたら…こうしたら良いのに」と注文がありそうでしたが、兎にも角にもこれからもお元気で過ごしていただけたらと思います、エミシアでご夫婦の健康維持のサポートを継続していきたいと強く思いました。



長時間座っても体への負担を軽減する体作り

股関節

骨盤

腰椎

体幹

強化トレーニング



体の側面にある筋肉は、日常の動作ではあまり意識されず、使われにくい部位です。しかし、骨盤を支える土台をしっかりと作ることで、体の安定性が向上し、スムーズな動きができるようになります。

さらに、腰回りの柔軟性が低下している場合は、骨盤から背骨にかけての自然なカーブを取り戻し、余計な負担を軽減するトレーニングが効果的です。

最終的には、全身の動きを連携させながら体幹を強化することで、安定した姿勢を維持しやすくなります。これが身につけば、長時間座っていても疲れにくく、快適に過ごせる体へと近づきましょう。

A 骨盤のバランスを整えて快適に座れるようにする

骨盤を支える役割を持つお尻の側面の中臀筋を重点的に鍛えます。さらに、体幹を下から支える腹斜筋と連動し、体の側面をつなぐ筋膜のラインを強化することで、骨盤周りの安定性を高めます。

横向きのヒップ持ち上げ運動



C 腰椎と骨盤の調和を整えて安定させる

背骨の柔軟性と可動域を向上させ、骨盤との連携をスムーズにすることが目的。不安定な姿勢の中で骨盤周りの筋肉を働かせながらバランスを取ることで、座ったときの安定感が高まる。

丸まってゴロゴロ運動



B 体の側面の筋力を高めて安定した姿勢を維持

体幹、骨盤、股関節に関わる筋肉を一括して鍛えるトレーニング。体の側面にあるラテラルラインを活用した動きの連携により、安定した姿勢をキープしやすい体をつくる。

横倒しと伸ばし運動



D 座る姿勢の安定性と持続力を強化する最終調整

骨盤を前後に動かしながら、後ろ側のハムストリングスと前側の腸腰筋を交互に収縮・伸展させるトレーニング。3つの部位を連携させることで、筋力、バランス感覚、柔軟性をバランスよく向上させることができる。

膝についてハムストリングスを伸ばす運動



よろしくお願ひします。

田口学

たくち

まなぶ

鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師



初めまして、田口学と申します。

両親が鍼灸マッサージ師として働いていたこともあり、自然な流れでこの道を志すようになりました。高校卒業後、日本鍼灸理療専門学校に進学し、45歳になる現在まで、主に関東地方で鍼灸治療やマッサージに携わってきました。直近では山梨県に拠点を移し、富士山を毎日眺めながら訪問治療を行っていましたが、諸事情により廃業となり、ご縁がありエミシア名古屋店に入社する運びとなりました。

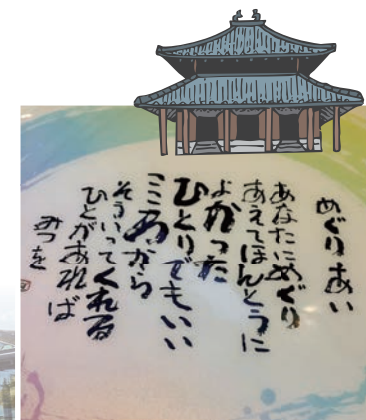


足利織姫神社

弊社の社長も仰っていましたが、「一生勉強」という言葉が私の心に響きます。特に食事や健康、老化といった分野には強い関心を持っていますが、一方で解剖学的な知識が不足していると感じており、これを克服することが現在の課題です。幸い、エミシアでは月に二度、理学療法士の先生をお招きして勉強会が開催されており、向上心にあふれる先生方と共に学べる環境に大変感謝しています。この機会を活かして、さらなる成長を目指していきたいと思ひます。

私の出身地である栃木県足利市は、相田みつをさんの生誕地でもあり、彼は私の高校の大先輩でもあります。「つまづいたっていいじゃないか にんげんだもの」という彼の言葉は、私自身の生き方を支えてくれる大切な教訓です。この言葉を胸に刻みながら、これからも一歩一歩進んでいきたいと思ひます。

今後ともどうぞよろしくお願ひいたします！



ブックカバー
ダウンロード
はこちら



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