

Emi Times

[エミタイムズ]

38

2025/4

お腹まわりスッキリ!!
ペットボトルを使用したゆるエクササイズ

『多発性硬化症』と向き合いながら
自宅でできるリハビリの選択

嚥下機能の衰えに 対応する食事の工夫

ひらて
施術者の平手です

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

【多発性硬化症】

多発性硬化症は、視覚・感覚・運動機能など、異常が生じた神経に関連するさまざまな障害を引き起こす病気です。視力の低下や視野の異常、手足の感覚異常や筋力低下などに悩む方も多くいらっしゃいます。

今回は、多発性硬化症と向き合いながらリハビリに取り組むY様にお話を伺いました。

【普段の生活】

自宅では壁をつたいながら歩いています。長距離の移動は難しいですが、自立して生活できています。

外出時には電動車椅子を使うこともありますが、自分で車を運転して出かけることもあります。

普段は就労支援を受けており、手先を使う細かい作業に取り組んでいます。これもリハビリの一環だと思って楽しんでいきます(笑)。

就労支援の後は、帰り道にある整形外科でリハビリを受けています。月・火・水・金曜日と、診療がある日は必ず通っていますが、休診日にもリハビリを受けたくて……。

【エミシアに出会ってから】

相談員の方より、訪問リハビリのサービスがあると聞き、問い合わせました。現在は、整形外科の休診日である木曜日と土曜日の週2回、エミシアさんに訪問していただいています。



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！

嚥下機能の衰えに対応する食事の工夫

嚥下機能の低下により食べづらさがあると、食事の意欲が減退し、食事量の低下につながる恐れがあります。これを防ぐためには、個々の嚥下状態に合わせた食事形態を選ぶことが大切です。

例えば、やわらかい食事やとろみをつけた料理を取り入れることで、負担を軽減しながら安全に食べられます。また、彩りや風味を工夫し、食事の楽しみを維持することも重要です。不足しがちな栄養素を補うために、エネルギー補給しやすいスープや補助食品を活用するのも効果的です。適切な食事の工夫により、安心して食事を楽しみながら健康を維持することができます。


【嚥下しやすい食品】

密度が均一	ゼリー、プリン
適度な粘度がある	ポタージュスープ
バラバラになりにくい	ヨーグルト
口腔・咽頭通過時に変形しやすい	くず湯、卵豆腐

【注意】【嚥下しにくい食品】

さらさらした液体	水/牛乳/ジュースなど
バラバラになるもの	かまぼこ/寒天/きざみ食など
パサパサしたもの	ゆで卵/パン/焼き魚など
弾力や粘り気の強いもの	もち/こんにやくなど
口腔・咽頭に張り付くもの	海苔/わかめなど
酸味の強いもの	酢の物/柑橘類など
嫌いなもの	

たんぱく質補給のできる簡単でやわらかいメニューを2つ紹介




パン粥

8枚切り食パン・・・1枚
牛乳・・・・・・・・・・150ml
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1/2

①食パンを1cm角に切る。(手で小さくちぎってもOK)
②鍋に牛乳を入れて人肌程度に温め、①を加えてかき混ぜながら弱火で煮る。
③とろみが出たら砂糖を加え、ぐつぐつしてきたら火を止める。(食べる直前にはちみつをかけても◎)

栄養成分表示

エネルギー	154kcal
タンパク質	6.6g
脂質	6.4g
炭水化物	20.1g
食塩相当量	0.4g



佃煮風お豆腐

木綿豆腐・・・・・・・・1/2丁
酒・・・・・・・・・・小さじ1/2
みりん・・・・・・・・1/2個
醤油・・・・・・・・・・大さじ1/2

①水切りした木綿豆腐をフライパンで炒めて水分を飛ばす。
②酒、みりん、醤油で味付けをする。

栄養成分表示

エネルギー	76kcal
タンパク質	5.5g
脂質	3.4g
炭水化物	4.7g
食塩相当量	1.1g



【訪問マッサージの良さ】
通院せずに、自宅でマッサージやリハビリを受けられるのはとても助かります。整形外科では、その日の混み具合によって待ち時間があがり、順番の予測もできないため、待っているだけで疲れてしまいます。

その点、エミシアさんの訪問マッサージは決められた時間に自宅まで受けられるので、他の予定も立てやすく、とても気に入っています。

「待ち時間がない」と「待つのは、大きなメリットですね。」

【訪問マッサージを受けてみての変化】
定期受診の際、医師から「筋肉が柔らかくなっている」と言われました。少しずつ効果が出ていっているようで嬉しいです。多発性硬化症は進行性の病気ですが、今のところ大きな機能低下は感じていません。これは、整形外科やエミシアさんのリハビリを継続している


【エミシアから】
「整形外科や訪問リハビリを受けているけれど、もっとたくさんリハビリをしたい」そんなお悩みはありませんか？

●訪問型サービスなので、ご自身のスケジュールに合わせてやすい

●医療保険を利用できるため介護保険の点数を気にせず併用可能

「リハビリ特化型のエミシア訪問鍼灸マッサージ」
身体のケアは、エミシアにお任せください！

おかげだと思っています。「進行を少しでも緩やかに」これからも、できることは積極的に取り組んでいきたいですね。



身近なアイテムで簡単トレーニング！

お腹まわりスッキリ ゆるエクササイズ

運動が苦手な人でも無理なく続けられるエクササイズで、お腹まわりをすっきり引き締めていきましょう！

運動が苦手な人でも無理なく続けられるエクササイズで、お腹まわりをすっきり引き締めていきましょう！

お腹まわりを引き締めたいと思ったとき、多くの人が思い浮かべるのは腹筋運動。でも、いざやってみるとキツくて続かなかつたり、正しいフォームがわからず挫折しがちです。特に運動習慣がない人にはハードルが高く感じられるもの。そこで提案したいのが、もっと気軽にできる「ゆるエクササイズ」。ストイックな腹筋運動ではなく、下腹・脇腹・下背部を無理なく鍛え分けられる動きを用意しました。しかも、使う道具は家にあるものだけ。特別な器具を準備せず、思い立ったらすぐ始められます。



ギュッと潰してスッキリ！ ペットボトル筋トレ

潰れやすい柔らかめのペットボトルを捨てずに取り水を入れれば準備完了。



A ペットボトル・プレスダウン

まずは下腹を鍛える動き。床に仰向けになり、腰のやや上あたりに横向きにペットボトルをセット。腕は左右に広げ、脚をそろえて持ち上げ、腰を90度に曲げる。ひざは軽く曲げた状態にする。次に、お尻を持ち上げ、そのままゆっくり下ろしながら、ペットボトルを腰で押しつぶすように圧をかける。この動作をゆっくりと10回繰り返そう。



B クラッシュ・ニープレス

四つん這いになり、右ひざの下にペットボトルをセットします。背筋を伸ばし、左ひざを持ち上げた後、下ろしながら右ひざに体重をかけてペットボトルを潰す。姿勢を崩さず、これを10回繰り返す。終わったら反対側も同様に。



C ボトルブリッジ・プレス

仰向けで膝を立て、お尻を持ち上げて体を一直線にキープ。左の肩甲骨の下にペットボトルをセットし、肩を上下させて押し潰す。10回繰り返したら、ボトルを右側に移して同様に行う。



平手希宜

ひらて

きよし

鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師

よろしくお願ひします。

兵庫県加東市『念仏宗佛教王堂』



はじめまして、平手希宜と申します。令和7年2月にエミシアに入社し、訪問マッサージ事業部の春日井店に配属になりました。愛知県小牧市出身で、現在54歳になります。愛知県内の学校を卒業後、就職しました。自分自身のスキルを高めたいと思い、資格を取得して技術を極める道を選びました。ちょうどその頃、読んでいた本の中で「自分がしてほしいことを、他人にもしてあげる」という考え方に出会い、仕事をする上で大切なことだと感じました。



では「自分がしてほしいこと」とは何か？と考えたとき、「健康に毎日いきいきと過ごしたい」という思いにたどり着きました。そこで、健康に貢献できる仕事をしようと決意し、医療の道へ進むことにしました。

さまざまな選択肢を考えた結果、鍼灸マッサージ師の資格を取得することを目指し、鍼灸専門学校に進学。卒業後は治療院やクリニック、デイサービスで経験を積み、現在は訪問マッサージの仕事に従事しています。これからも、多くの患者様の健康に貢献できるよう、日々スキルアップを重ねてまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。

私の趣味は 神社仏閣巡りです。歴史ある神社やお寺を訪れ、その土地の文化や伝統に触れるのが魅力です。特に、参道や御神木、本殿の厳かな雰囲気には、心が洗われるような感覚があります。

また、参拝の際に自然と多く歩くため、運動不足の解消にもなり、心身ともにリフレッシュできます。神社ごとに異なる御朱印を集めるのも楽しみの一つです。

神聖な空気の中で心を落ち着け、健康を意識しながら歴史や文化に触れる——そんな神社仏閣巡りを大切にしています。



ブックナンバー
どしどしお楽しみください



Emicia Group



エミシア
鍼灸接骨院

エミシア鍼灸接骨院 交通事故治療センター
TEL:0532-35-9408 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
〒491-0847 一宮市大和町宮地花池出町裏 10-1
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