

## 在宅・訪問マッサージ治療院



# オネスト 通信

旅館に着くと、部屋からのオリシヤンビューリに感動。温泉は舟型・陶器・岩風呂・サウナと男女合わせて13湯+足湯2湯+岩盤浴20床、温泉村と呼ばれ、どれに入るか迷うほどの数でした。お風呂に入つた後は、お部屋に運ばれてくる海の幸に舌鼓をうち、お造りが最高に美味しく、ご主人は原酒を召しあがり、ほろ酔い気分に・・・。仲居さんの対応もすごく親切・丁寧で有りがたかったとのこと。

お部屋には古事記の本が置いてあり、それを見て子供のころに読んだのを思い出しました。お部屋着の浴衣も素敵だつたと奥様。

朝、お部屋から日の出を見るこ



そして、「戸田家」といえば・・・  
U様は数ある全国の温泉施設から

今回は上京区にお住まいのUご夫婦が、三重県鳥羽市にある「戸田家」にて1泊2日のご旅行を楽しんで来られました。温泉旅行のお話を伺いしたとき、一言目に「最高でした！素敵な思い出をありがとうございました」と仰ってくださいました。旅館への送迎は真っ赤なロールスロイスのようなレトロ調のバスで、目を奪うものだったとのことです。奥様はバスの写真を指さしながら「これに

# 温泉紀行



新婚旅行で白浜に、15周年で伊豆半島・25周年では九州縦断を娘さんにプレゼントしてもらい、30周年はアメリカ西海岸へ。今回は2年遅れの金婚式のプレゼントになりましたとお話してくださいました。鳥羽の駅では鳥羽水族館顔負けの大きな水槽があり、そこに5匹ほどの可愛いジュゴンが泳いでいた。歓迎してくれたようだつたとのことでした。

ご主人様、奥様、本当に楽しいお話をありがとうございました。これからも仲の良い笑顔の素敵なお夫婦でいらしてください。

オネストでは温泉旅行プレゼントを引き続き実施して参ります。

A collage of two photographs. The top photograph captures a stunning sunset over a harbor, with the sun low on the horizon behind a range of mountains. The water reflects the warm orange and yellow hues of the sky. In the foreground, a small town or port area is visible, with buildings and several boats docked at a pier. The bottom photograph is a close-up view of a meal set on a red circular platter. It includes various traditional Japanese dishes: a green bowl with a lid, a white bowl with a dark dipping sauce, a small dish of pickled vegetables, a rectangular tray with sashimi, a bowl of rice with a garnish, and a small pink cup. The lighting is warm and focused on the food.

こちらの旅館を選ばれたのですが、今回の旅行について出発前に娘さんに話をすると、「戸田家に行くんだ。」とにこやかに。娘さんから、実は昔、戸田家に行つた事があると打ち明けられ、偶然にも娘さんご家族が宿泊された旅館を選んでいたとのこと。

発行日..平成28年2月29日  
編集＆発行..在宅・訪問マッサージ治療院  
オネスト（オネスト通信編集部）  
電話 施術予約受付..

**山本整形外科** いつでも笑顔が一番。

私共、山本整形外科は、地域の皆様の為に、医療サービスの向上を目指しています。患者さまのご要望に応えられるよう、利用しやすい環境づくりを構築していく所存です。

お電話でのお問合せは

 075-647-0019



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後 16:30～20:00				×	○	×	×

整形外科、内科、リウマチ科  
リハビリテーション科、内科、皮膚科

住 所 〒612-8422 京都府京都市伏見区竹田七瀬川町86-8  
駐車場 19台 最寄駅 地下鉄・近鉄 竹田駅 徒歩5分

# お出掛け日記 オネスト店長平野の

こんにちは！店長の平野です。寒い季節が過ぎ去り、暖かい日が多くなってきましたが、皆さま如何お過ごしですか？今年の冬は胃腸風邪が流行し、ご利用者様やオネストスタッフの中にも、気分が悪い・・とお休み頂いた事もありました。

胃腸風邪の次はインフルエンザ・・小学校では学級閉鎖になり・・、公私共にバタバタな毎日を過ごしておりましたが、そんな中、明るいニュースもありました。フランスチャオズ第1号店であるオネスト横浜六ツ川店が、マッサージ師の採用も決まり、ついに動き始めました！徐々にご利用者様が増えており、ご紹介も頂いているようですが、今後、オネストはフランスチャオズ加盟店を募り、全国に展開していく予定です。ご利用者様・関係者様全てご感謝を忘れず、謙虚に仕事に邁進して参ります。

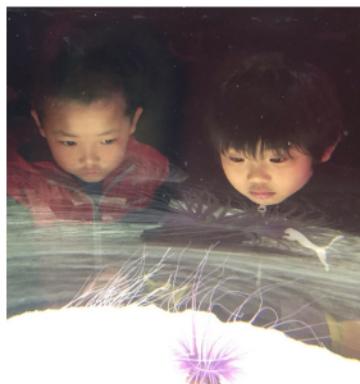
オネストはインフルエンザ・・小学校では学級閉鎖になり・・、公私共にバタバタな毎日を過ごしておりましたが、そんな中、明るいニュースもありました。フランスチャオズ第1号店であるオネスト横浜六ツ川店が、マッサージ師の採用も決まり、ついに動き始めました！徐々にご利用者様が増えており、ご紹介も頂いているようですが、今後、オネストはフランスチャオズ加盟店を募り、全国に展開していく予定です。ご利用者様・関係者様全てご感謝を忘れず、謙虚に仕事に邁進して参ります。



音楽・映像・照明を融合し、アート感覚でその空間を楽しめる水族館で、今までの水族館とは一味違った雰囲気で老若男女問わず楽しめる場所でした。

皆さま今年も、オネストを宜しくお願い致します。

魚たちや、毒針を持つている生き物を間近で観察し、『こんなに生き物によつて色々な秘密があるんやな』と感心していました。が。。。

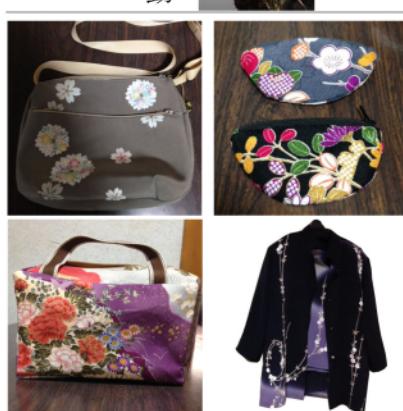


帰りに、梅の花が咲いているのを横目に家路につくと・・赤ちゃん鬼が待っていました！当日熱が出て行けなかつた、次男です。

元気になつたので、次は小さい鬼さんへのサービスです(^^)

ご利用者のK様は、独学で裁縫をされており、着物の布を使つたカバンやお洋服を作つていらっしゃいます。娘さんやお孫さんから、作つて欲しいもののリクエストもあるそです。洋服は、旅行用に作られたようです。

## 趣味の部屋 ご利用者様の



次回のお出掛けは、岡崎動物園あたりにしようかな。

(店長 平野るい子)

カバンや洋服などは、「買うもの」と思つていましたが、これぞ1点もの。世界にひとつしかない、深い愛情のこもつた品物だと思います。

**中村たかクリニック** 平成26年10月2日開院 電 06-6993-5770  
地域医療に貢献すべく誠心誠意努めて参る所存です。

守口市外島町の内科・外科・アレルギー科

お電話でのお問合せは  
足腰が痛い方以外も診療しております！  
お身体に不調があればお越し下さい。

### 診療時間のご案内

診療時間	曜日	診療時間						
		月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	/	/
午後	16:00 ~ 19:00	●	●	●	/	●	/	/

※土曜日午後の診療時間は、午後1時から4時までです。

### 診療科目

内科・外科・アレルギー科

### 住 所

大阪府守口市外島町2丁目第5号棟 リバーサイドもりぐち

### 最寄駅

地下鉄谷町線 守口駅、京阪本線 守口市駅

# まめ知識

## ～ノロウイルス～



ノロウイルスは乳幼児から高齢者に至る広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。この感染症は11月から3月の主に冬季に多発しますが、年間を通して患者はみられます。少しの量でも感染するので、ノロウイルスをもつた食べ物をさわった手についた、ごく微量のウイルスが別の食品につつたり、人の手から手への感染器具を介しても感染し発症するこ

ノロウイルスは特に11月～3月に多く流行する食中毒で、ここ数年増加傾向にあります。原因としては二枚貝が有名ですが、近年は二枚貝を食べてないケースでの発症も増えています。今回はノロウイルスについて、またその対応についてみてきましょう。

### ノロウイルスの症状

主な症状は、嘔吐（おうと）、下痢、腹痛、発熱など。健康な大人なら比較的軽い症状で済むことが多いのですが、小さな子どもやお年寄りでは重症化する心配がありますので十分な注意が必要です。ノロウイルスには有効な治療薬がありませんので、治療は対症療法治療となります。最も心配なのは嘔吐や下痢による脱水症ですが、食中毒の場合、下痢止めは回復を遅らせてしまうので自己判断での使用は厳禁。必ず医療機関を受診して指示を仰ぎましょう。

### 便の処理は慎重に

症状がなくなっても便にはウイルスが残っています。廃棄方法については、お住まいの自治体のルールに従ってください。ノロウイルスの症状は通常1～2日で治りますが、症状がなくなっても便には1週間から長いと1ヶ月程度ウ

とがあります。ただし、食品中のウイルスは85度以上の加熱を1分以上行うことでの感染性を失います。ノロウイルスが口に入つてから症状が出るまでは、1～2日かかります。

イルスが残ります。子どもの便や吐いたものを処理するおうちのかたに感染し、その家族に感染が広がることもあるので、調理や食事前の手洗いは徹底してください。



### ノロウイルスの消毒

ノロウイルスは感染力が強いため、2次感染を防ぐには、感染者のおう吐物や便の適切な処理が大切です。

ノロウイルスは消毒液で効果があるのは、次亜鉛素酸ナトリウム（漂白剤（ハイター・ミルトンなど））と加熱です。ノロウイルスは乾燥やアルコールに強いということを覚め、一見汚れていないように見える環境からも感染します。アルコールでの消毒は意味がありません。感染予防の基本は手洗いです。特に手指は流水と石鹼できれいに洗い流してください。

#### ■消毒液の作り方

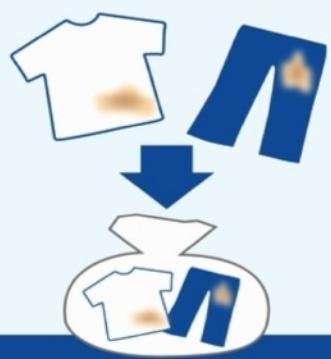
※市販の漂白剤（商品名：ハイター等）  
塩素濃度5%を使用

##### 0.1%消毒液

500mlの水に、10mlの次亜塩素酸ナトリウム液を入れる

##### 0.02%消毒液

500mlの水に、2mlの次亜塩素酸ナトリウム液を入れる



ウイルスが付着しているので、ビニール袋に入れてから洗濯を!



朝は希望に起き 夜は感謝と反省に眠る 昼は努力に生き

みなさまは、この言葉をご存知でしょうか。（幻冬舎文庫）で述べられています。一度は耳にされたことがあるかもしれません。心に響く言葉だと思いません。まずは、希望を抱き1日をスタートさせましょう。これが一番難しい……。

おり、作者不詳の名言のようです。出所は諸説あります。まずは、希望を副総理兼財務大臣兼内閣府特命担当大臣である麻生太郎氏がその著

熱き心・探求心を持つ男、安田には、患者様からのご指名が絶えます。せん！滅多にみられない安田のスマイルな笑顔と素敵なお利用者様とのツーショット（写真右・安田）です。

◎個人的な観点ではありますが、セラピストとしての心構えを語らせて頂きます。自信はありますですが、おごりはありません。誇りはあります。向ふ心や向ふ心はありませんが、そこにはゴールはありません。病の痛みを感じたいとは思いませんが、人の痛みを感じれません。人にとっては、未熟でセラピストとしても微力ではあります。これからもよろしくお願ひ致します。

（事務員 北村伊津美）



今年も1年オネストを宜しくお願い致します。  
（事務員 北村伊津美）

春が近づき、花粉症の季節になつてきました。今回紹介するのは「天柱」というツボです。二度目までの事務員、北村です。今回も謎多き事務員の日常のコマをご紹介しようと思います。遅くなりましたが、あけましておめでとうございます。そして早いものでもう2月です。2月と言えばハッピーバレンタイン！



物モチーフのロリポップを作つてみました。シリコンの型に入れて固めるだけの簡単スイーツですが、思つたより可愛く仕上がった？気が致します・・・。気持ちはしつかり込めて！少しでも色々な思いが伝わりますように。

（鍼灸師兼オネスト相談員 河崎文彦）

マッサージ師歴25年の大ベテランで勉強会にはかかせない程の実力者です。そんな安田からのコメントです。

今年は今流行りらしい（？）動物モチーフのロリポップを作つてみました。シリコンの型に入れて固めるだけの簡単スイーツですが、思つたより可愛く仕上がった？気が致します・・・。気持ちはしつかり込めて！少しでも色々な思いが伝わりますように。

天柱は、首の後ろの髪の生え際あたりにあります。後頭部に向かつて、ゆっくりと親指を入れ込むように押すと効果的です。視界がスッキリ、明るくなつた、視野が広がつたと言われることも多いですよ。コリをほぐし、血行を良くすることで、疲れ目、視力低下の緩和のほか、冷えや肩コリの解消にも効果的ですので、疲れたな

オネスト通信創刊号の「人生いろいろ」のコーナーでお世話になつた初坂久子様が、京都市老人クラブ連合会の伏見区老連で永年勤続が称えられ、表彰されました。誠におめでとうございます。



ちよつと聞いて！ みなさんにご報告します。

## 今日の1枚

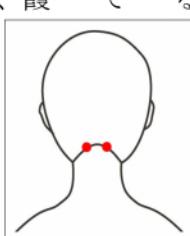


**北村の休日**

オネスト事務員

**美容健康のツボ**

鍼灸師河崎の



一期一会

# 特集 人生いろいろ

喜怒哀樂

歌舞の踊りは、演歌の「南」から「北」へと、時代とともに変遷してきました。この歌謡は、その歴史を反映するかたちで、時代ごとに特徴的な要素が加えられています。たとえば、明治時代には、洋服や洋食などの西洋文化の影響を受けた新しい表現が登場します。また、大正時代には、女性の権利意識の高まりや、戦争による社会的変動が歌詞に反映されています。昭和時代になると、政治的・社会的問題に対する关心が強くなり、歌詞の中でもより実社会への関心が表れます。一方で、戦後になると、経済的・社会的変動が大きな影響を与えることになります。歌謡は、常にその時代の社会状況や人々の心象を捉え、それを音楽や言葉を通じて表現する文化として、時代とともに進化してきました。



感かり無知で幼め〇い聞ヶとな内なと最しつ歌は第  
謝け合く県い少ら様らいを月方面い不近たい謡、3  
さだい、のらのれがつてしに法はの自で。て舞山回  
れつか京島つこた、し、た1で元は由は  
るたら都育しろの50や励り回仲氣悪。足  
〇と誘にちやかは歳るま、は良でくかと腰  
様。人わ来でいらーをとしお集しいなと腰  
のれら踊ま踊歌過の合互まのよるいが  
つたれりしり語謡ぎこと。おう方てく、  
なでとたが舞て。り体力達3様のも何  
がが、はが大。ら始  
りきお縁、好。ら始  
につ知が高き。始



舞台み出したり・・・いくつも分かつくるそうです。始めの発表会の時は、ご主

先日、山内の出身校である視力センター（左京区下鴨）の進路の先生方にお時間を頂き、求人のお願いをして参りました。やはり学校でも人気が高く、頼りになるお兄さんの存在だったようです。

入社して直ぐにメキメキ頭角を現し、現在は主任として現場を引っ張つていってくれています。さて、そんな仕事命の山内ですが、奥様と息

今回は、ご利用者様からのご紹介を頂く数がオネストナンバー1の山内マツサージ師にスポットを当ててみます。いつもご利用者様やオネストスタッフにも（？）やさしい笑顔を向けてくれる山内。



ソラ君は山内の息子さん（現在高校生）が5、6年前に、後ろからついてきた子猫を抱っこして連れて帰ってきたのがきっかけで、そこから飼うことになった。

今回のオネスト通信に  
載せるコメントを催促  
するメールを山内に送つ  
たところ、「ソシでしょ・・・  
仕事は自分に求めてく  
れてもいいんですが、  
そうゆう事は駄目なん  
ですけど・・・」と返  
信が来たので、こちら  
で勝手にまとめてしま  
いました。(笑)

2ひきを対面させると  
仲良く遊び始めたので、  
毎日玄関まで迎えにきて  
くれ、仕事の疲れを  
癒してくれるようです。  
特技は猫なのに『お手』  
なのだそう。

A close-up photograph of a young tabby kitten with dark stripes on light fur. The kitten is looking directly at the camera with large, expressive eyes. It appears to be sitting on a light-colored surface, possibly a bed or sofa.

1年後に知人から子猫を保護したからもらつて欲しいと頼まれて家族の一員になつたのがカイ君(写真は子猫のとき)。





各種公的医療保険利用可

生活保護受給者利用可



## | 在宅マッサージ治療とは…

- ✿『在宅で受けられる健康保険を適用させたマッサージ治療』です。
- ✿ 医師の同意に基づく指示と症状に適したマッサージ治療を行います。
- ✿ マッサージにお伺いする施術者は、全員国家資格保有者です。

### ● マッサージ治療の内容

おひとりおひとりに合わせたマッサージ治療を施します。

1回あたりの施術時間は、およそ20分程度です。一度に長時間行うより、適量の施術を週3~4回定期的に行なう方が効果的です。



## | 訪問対応エリア

各店舗より半径16km以内の地域が訪問対応可能エリアです。下記エリアの中でも、これを超える地域は対象となりません。詳しくはお問合せ下さい。

### 大阪

- ・大阪市（阿倍野区、旭区、港区、此花区、住吉区、天王寺区、浪速区、淀川区、北区、平野区、福島区、東淀川区、東成区、東住吉区、都島区、城東区、生野区、西区、西成区、西淀川区、大正区、中央区、鶴見区）
- ・池田市・箕面市・豊中市・三島郡・茨木市・高槻市・豊能郡
- ・吹田市・摂津市・枚方市・交野市・寝屋川市・守口市
- ・門真市・四条畷市・大東市・東大阪市・八尾市

### 京都

- ・京都市（伏見区、南区、東山区、下京区、山科区、中京区、西京区、右京区、左京区、上京区、北区）
- ・宇治市・向日市・長岡京市・久世郡・乙訓郡・八幡市・城陽市
- ・綴喜郡・京田辺市・亀岡市

### 滋賀

- ・大津市・草津市

### 兵庫

- ・尼崎市・伊丹市

### 奈良

- ・生駒市



## ✿\* 無料体験サービスのご案内 \*✿

オネストでは、在宅マッサージ治療の無料体験サービスを、個人のご利用者様、また介護事業者様に向けてご提供させて頂いております。

在宅マッサージ治療を受けてみたいがどのようなものなのか体験してみたい、というご利用者様に、オネストのベテランマッサージ師がマッサージ治療の無料体験と、鍼灸についてご用意頂く場合のご説明をさせて頂きます。

在宅マッサージの導入をご検討の介護事業者様にも事業所までお問い合わせし、ご利用者様、またスタッフの皆様にマッサージ治療の無料体験と、導入頂く場合のご説明をさせて頂きます。

法令を遵守した運営とサービスの提供を行っておりますので、是非、無料体験サービスをご活用の上、安心してオネストのマッサージ治療をご体感下さい。お気軽にお問合せ下さいませ。

各種公的医療保険利用可

生活保護受給者利用可

## | こんな方におすすめ…

- ✿ 杖がないと歩けない！
- ✿ ひざが曲がって痛む！
- ✿ 足がむくんんでいる…
- ✿ こむら返りがある…
- ✿ ベッドから起き上がりにくい！
- ✿ 腰が曲がっている…



変形性膝関節症、頸椎症、腰椎症、脊椎症、脳梗塞後遺症、パーキンソン病などの難病、慢性・多発性関節リウマチ、腰椎椎間板ヘルニアなど、往診を必要とする方

こんな症状でお悩みの方、まずはお電話下さい。

病名や年齢にかかわらず、国民健康保険や社会保険などの各種保険をお持ちの方で、往診を必要とする方々

- 寝たきりの状態・半身不随などで歩行が困難な方
- 脳血管障害等の後遺症による麻痺などで、歩行が困難な方
- 関節拘縮などにより歩行が困難な方
- その他、身体のどこかに不自由がある方、上記の症状に類似する方はご相談下さい。

## | 効果について

- ✿ マヒの軽減
- ✿ 関節拘縮の改善
- ✿ 代謝の促進
- ✿ 痛みの緩和
- ✿ 血行の改善
- ✿ 浮腫の改善
- ✿ 心肺機能の改善
- ✿ 消化器官の改善
- ✿ 必尿器官の改善



### 心理的効果

施術者とのスキンシップやコミュニケーションにより、精神的ケアも期待できます。

### 介護予防

長期臥床による筋力低下は、放っておくとどんどん身体機能が低下し重い寝たきり状態になります。在宅マッサージ治療はこのような介護予防にも効果が期待いただけます。

## ■ お問い合わせ

### 在宅・訪問マッサージ治療院 オネスト

#### 京都伏見店

〒612-0029 京都市伏見区深草西浦町1-40 アヴォンリー1F  
TEL 075-646-2600 FAX 075-646-2601

#### 大阪守口店

〒570-0094 守口市京阪北本通1-20 守口ニューハイツ1F  
TEL 06-6997-7400 FAX 06-6997-7401

#### ご予約

お問合せ ☎ 0120-490710 ヨクオネスト

E-mail / info@honestservice.jp URL / www.honestservice.jp

■受付 / 9:00~18:00

■定休 / 日曜・祝日

■各種健康保険取扱

※要医師同意書

### ■運営会社

**株式会社 ユニッシュ®**

☎ 0120-785188

〒541-0045 大阪市中央区道修町2-2-11 ベルロード道修町9F

TEL.06-4707-7100 (代) FAX.06-4707-7105

Mail : info@unish.co.jp URL : www.unish.co.jp