

在宅・訪問マッサージ治療院



オネスト通信

熊本地震で被害を受けられた皆様、全国のご親族の皆様に、心よりお見舞いを申し上げます。

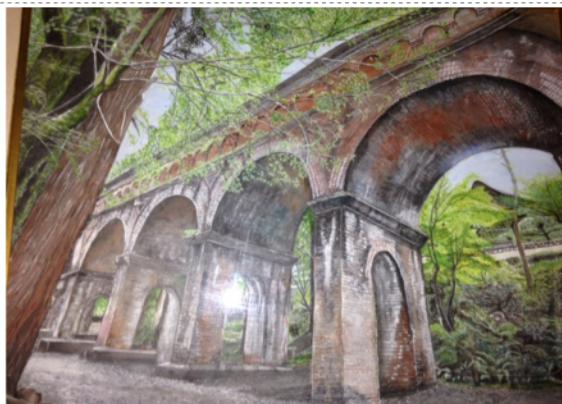
山科で行われた展示会で特別賞をもらわれた椿の花が散りばめられた1枚は、岩倉のお寺での風景だそうです。山科で行われた展示会で特別賞をもらわれた椿の花が散りばめられた1枚は、岩倉のお寺での風景だそうです。

ご近所の方に誘われて作品展を見に行つたことで「日本画」も始められ、それから20年ほど絵を描かれているそうです。長年、絵画の色彩にかかわってこられたことにより、作品や工程は違えど、色と色を混ぜることによってどんな色が出来るかが分かり、楽しく取り組んでこられたそうです。



今回の「趣味の部屋」コーナーは谷岡様にお話を伺いました。お子様が小さい時、なかなか外出かけられないことがきっかけで始めた、染料で布を染めて作る「アートフラワー」、その後、和紙を染めてロウをかけて作る「ロウ花」なども手掛けられています。

ご利用者様の
趣味の部屋



【優秀賞受賞】南禅寺の疎水

ご近所の方に誘われて作品展を見に行つたことで「日本画」も始められ、それから20年ほど絵を描かれているそうです。長年、絵画の色彩にかかわってこられたことにより、作品や工程は違えど、色と色を混ぜることによってどんな色が出来るかが分かり、楽しく取り組んでこられたそうです。



【特別賞受賞】椿の花（岩倉のお寺にて）

優秀賞をもらわれた南禅寺の疎水の風景を描かれた1枚は、年代を感じさせる風情ある橋と青々とした木々が季節を感じさせ、思わず見上げたくなる絵でした。

『絵はこれで良しという所が無く、昔描いたもので当初仕上がりに納得したものであっても、今出して来てみると全然違つたものに感じる。でもそこには、若い頃にしか描けない力強さがあつたりするんです』

と素敵に絵の魅力を語って下さいました。5月3日から8日までの期間、滋賀県立近代美術館ギャラリーにて展示される、満開の桜の木を描かれた作品は、障子2枚分程の大作だそうで、沢山お話を聞かせて頂いた帰りに、この桜の木の絵の写真が納められた可愛い硝子の写真立てをプレゼントして下さいました！ありがとうございます。

会社のデスクに飾らせて頂いております。

谷岡様、楽しく素敵な時間を頂き、ありがとうございました。



発行日：平成28年4月28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
電話応相手約受付：0120-4900710



山本整形外科 いつでも笑顔が一番。

私たち、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。

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

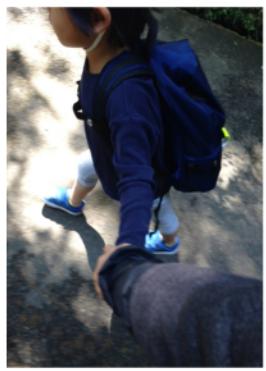
お電話でのお問合せは

075-647-0019





こんにちは！店長の平野です。先日、4歳の息子と八瀬のお山に行つてきました。大人でも苦しい急な山道でしたが、野草を見つけたり、寄り道しながら、手を繋いで目的の場所まで、登りました。途中、繋いでいた手を振りほどいて、「ママ！虫！」



お出掛け日記

オネスト店長平野の

と言うので、何か珍しい虫がいたのかと慌てて駆け寄ると、アリでした。目的地に到着し、お弁当を食べた後、変わったものを見つけるというテーマで散策しました。

息子が見つけて来たものが、息子曰く”光る石”でした。すると、全く光っていないなかつたのですが。私の目が濁つているのか。どちらにせよ息子には光つて見えたようですが、お心が濁つているのか。

うか？私はここ数年お花見で遅咲きなようですが、今年は宇治田原の桜吹雪が舞い散つて1枚がで食べ過ぎてしまふ低いですね）、息子と頂上とは言いませんが（だいぶ低いですね）、息子と見た景色です。



帰りは、バスの中でぐつすり zzz

いつも寝起きの悪い息子ですが、お家の近くにバスが到着すると、ぐずる事なくすんなり降りてくれ、ホッと一息。おりこうさんでした。成長を願いながらも、いつまでも小さい息子で居て欲しいと思つた、思い出に残る1日でした。

（店長 平野のい子）



（事務員 北村伊津美）



北村の休日

オネスト事務員



在宅・訪問マッサージ治療院 オネスト
横浜青葉店 フランチャイズ第2号店

2016.4 OPEN *

申を今のがて全しへのこ六盟考おくだ内手訪ま店ラオしよ後励の利参国ズン横のツ第え役のき容軽問すをンネ上ろとみ声用り展つし浜た川1てにご、をさマ。募チス上げしもが者ます開でま葉第に店まち用人つササ国しイでます。おネまにの目着たが2続のすた者でーーのてズは、願スよお指実。才号き横。い様もいビジ方お加、いト。り喜しに少ー店、浜加との多たスのにり盟フ

オネスト横浜青葉店開店

中村たかクリニック

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

06-6993-5770

足腰が痛い方以外も診療してます！
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	月	火	水	木	金	土	日	祝
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 ~黄砂~



黄砂とは、東アジアにある砂漠や黄土地帯から飛んでくる黄砂粒子のこと。強風によって大気中に舞い上がった黄砂粒子がフワフワと空を飛び、その粒子は海を越え、日本にまで降ってくる。

この現象は、毎年、花粉症の時期とかぶる「春」に観測されることが多く、時には空が黄褐色になることもあります。中国北西部のタクラマカン砂漠で発生した砂嵐で発生した砂の粒子は、ジェット気流に乗って、中国などの東アジアの国々を覆い、たった「2週間」

毎年春になるとやつてくる脅威。田畠や人家を襲い、交通にも傷害を与え、東アジア全体での経済的損失は、日本円に換算して毎年7000億円を超えると言われている。そう、その名は：「黄砂」！ 今回は黄砂についてみていきましょう。

黄砂とは

黄砂が人体へ与える3つの大きな影響

- 一、花粉症やアレルギーを悪化させることもある。
- 二、ぜんそく・肺の病気を引き起こすリスクがある。
- 三、脳梗塞を起こすリスクがある。



春の時期、ただでさえ辛い花粉症。この花粉症の症状をさらに重くする犯人として「黄砂」の存在が取り上げられることも多くなっています。花粉と黄砂と一緒に吸い込むと、花粉の飛散量が少なくなります。花粉と黄砂を一緒に吸うことで花粉症じやなかつた人が突然発症することがあるのです。

また、血管に入った黄砂による炎症反応で、内壁の塊がはがれて脳の血管が詰まり、脳梗塞を起こすリスクがあると言われている他、黄砂そのものがアレルギーの原因ではないが、黄砂に含まれている微生物などが原因でアレルギーが悪化するリスクもあると言われています。このように、黄砂には人体への計り知れない影響が危惧されています。

黄砂・花粉・PM2.5の 「トリプルパンチ」

ほどで地球を一周することも明らかになっています。この黄砂、人々の生活に色々な悪影響をもたらすのですが、最近、人体への影響が問題視されています。

中国は黄砂の被害を受けている国一つですが、現在、その3分の2の都市で大気汚染の被害が出ています。

そして、大気汚染物質の「微小粒子状物質PM2.5」が黄砂に付着して飛んでくるというのです。この

一般マスクの目とのサイズ比較



PM2.5」と定義されており、「PM2.5」とは何かというと、大気中に浮遊する微粒子の大きさのことを指しています。大気汚染の原因となる微粒子には2つの定義があります。大きさによって「PM10」

このPM2.5は、PM10と比べて小さな粒子ということになります。そして、一般的に、小さな微粒子のほうが健康におよぼす影響が大きいといわれているのですが、その理由は、PM2.5の大半は「排ガスなどに由来する有害ガス」が凝集してできた微粒子だから。汚れた黄砂や花粉が飛び交うこの季節。花粉、黄砂、PM2.5と3つの脅威に備えないといけないということなのです。

オススメしたい4つの黄砂対策

- ①普通のマスクではなく、超微粒子の侵入を防げるマスクを着用する。
- ②メガネを装着する。
- ③黄砂の多い日は外に洗濯物を出さない。
- ④黄砂の多い日はできるだけ外出を控える。

マスクについてですが、今、ドラッグストアなどでは、黄砂にも有効なマスクが売られています。PM2.5という大きさの微粒子を防ぐためには、一般用のマスクのフィルターではダメで、「N95」というマスクのように、超微粒子の侵入を防げるマスクを着用する必要があるのです。また黄砂情報をまめにチェックすることも大事です。

知つとこ。

ロコモティブシンдро́м

群) という言葉を聞いたことがありますか? 「ロコモ」とは運動器機能が衰え転倒して寝たきりになりやすい状態のことです。今回は、ロコモティブシンдро́ムについてみていきましょう。

ロコモティブシンдро́мとは骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えてくると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になつたり、寝たきりになる可能性が高くなります。

運動器の障害のために、要介護になつてしたり、要介護になる危険の高い状態が「ロコモ」です。

人の平均寿命は伸びましたが、運動器の寿命がからだの寿命に追いついていないのです。「ロコモ」は、消費者、特に高齢者の生活課題の一つとなつてゐるのです。

体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めてください。無理をせず自分のペースで行ってください。また、食事の直後の運動は避けてください。なお、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談してください。

ロコモティブシンдро́м(略称・ロコモ、和名・運動器症候群) という言葉を聞いたことがありますか? 「ロコモ」とは運動器機能が衰え転倒して寝たきりになりやすい状態のことです。今回は、ロコモティブシンдро́ムについてみていきましょう。

皆さんの今の状態はどうですか? ロコモーションチェックをやってみましょう!

※無理に試して転んだりしないよう注意してください。

診断ツールのロコチェック

ロコモにはレベルがあり、十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレも変わってきます。自分にあつた安全な方法で、まず開眼片脚立ちを始めてみましょう。

予防のロコトレ

『開眼片足1分立ち』

ロコチェックで思いあたることはありますか?



ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。
今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう!



医療法人 十倉医院

インフルエンザの予防接種を実施しています。
お電話にてご予約ください。
修学院第二小学校の西側です。閑静な住宅街の一角にある4階建ての医院です。

お電話でのお問合せは

075-781-5650

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●	
18:00 ~ 20:00	●	●	●		●		

診療科目

内科

循環器科

小児科

住 所 : 〒606-8115
京都府京都市左京区一乗寺里ノ西町 9-2
最寄駅 : 阪急電鉄本線一乗駅 徒歩 2 分
駐車場 : 2 台



神谷香央里マッサージ師のちょっと一休み 旅先フォトらいぶらり~



最終日には朝3時に起きて気球に乗つて朝日を見に行つてきました。眠かったです：（笑）



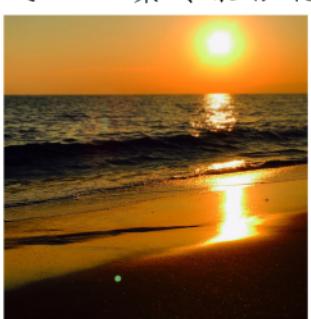
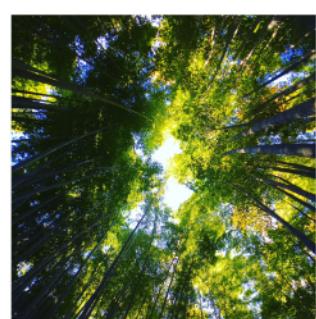
旅行が趣味なのですが、特に鎌倉が好きで何度も訪れています。旅行前は本やネットでおすすめスポットを調べ、宿泊施設はゲストハウスと言う素泊まり3千円のお宿に泊まることが多いです。

今回泊まつた所は、元々料亭で、宮大工によつて作られたハリのしつかりした素敵な建物でした。

共同スペースには囲炉裏があり、各々好きなものを持ち寄つて食べ、半数は外国人の方だったので、片言の英語でコミュニケーションを取り、おすすめスポット等の情報収集をしました。



夕日のスポーツや、ドーナツの美味しいお店は、旅先で出会った方に教えてもらつて訪れた場所です。自転車を借りて、1日立口ウロ・・小さな町なので自転車で行ける場所も多く、鎌倉の町は京都を小さくした様な町で、海があり山があり、お寺をめぐり、おしゃれなカフェでゆっくり流れれる時間を感じ、素敵な旅になりました。次は淡路島へ自転車で一周しに行きたいと考えています。おすすめの旅先を今後もご案内させて頂きます。



腰
痛

多くの方のお悩みの原因、腰痛。今回は簡単な腰痛対策についてお話しします。腰は痛くても、自分では揉めませんよね。そんな、腰痛に効果を発揮してくれるのが、意外にもふくらはぎなんです。ふくらはぎの筋肉が硬くなると、運動して、腰の筋肉も硬くなることが多くあります。逆にふくらはぎの筋肉をやわらかくしておくと、腰の筋肉もやわらかくなりやすくなります。ふくらはぎを温める、マッサージをするのも効果です。他にも、ストレッチとして、こんな方法もあります。
①気をつけの姿勢から、足を肩幅を開きます。
②片方だけつま先を横に向けます。

「喧み合わせでお悩みの方もいらっしゃると思います。喧み合わせは体の歪みが如実に出てきますので、根本的な問題です。根本解決には体の歪みを整えることが必要です。今回はその対処法として、一つ、お話しさせていただきます。喧み合わせが悪いと、左きに多いのが、左

咄咄逼人



③横に向かってたつま先を、かかとを地面につけたまま、上げて、10秒キープします。こうすると、ふくらはぎのストレッチになります。ふくらはぎをやわらかくすることができます。ふくらはぎをやわらかくすることは全身の血流を良くすることでもありますので、ぜひ、お役立てください。

右どちらかの歯でものを噛む癖がついて、片方の顎の筋肉が硬くなつている状態です。こんなときにはいわゆる、エラと言われるところの内側の筋肉をうえに向かって、押してみます。左右で硬さや、押している感じが違うと思いますので、硬いほうを重点的に押します。

ちよつとたぬになる話

オネスト京都伏見店の
あたらしい仲間を紹介



はじめまして。この4月より入社しました。事務員の小林里美です。10歳からクラシックバレエを始めて、現在も趣味として四条十日町から徒歩10分、美術館の中にあるバレエファンジオに週一・二回通い、楽しんでいます。スタイル維持につながるだけでなく、姿勢が良くなり、美しい所作を身に着けられるという理由で、大人になつてから始める方も多く、男性も外国人の方も見えになつています。美しいクラシック音楽に合わせて踊ることで、気分がスッキリします。何か始めるにはいい季節ですね。これからどうぞよろしくお願ひ致します。

もう2年前になりますが、2度目の海外！ハワイのオアフ島に1週間行つてきました。贅沢旅にしよう！という事でかなり奮発し、ショッピングモールで有名なアサイーボウルとコーキーを頂いたり、ワイキキビーチ沿いのオープンカフェでエッグベネディクトを頂いたり：つて、食べてばかり（笑）。食べた運動！と言う事で、ウミガメと一緒に人生初のシュノーケリングをしたり、この一木なんの木気になる木♪の歌でお馴染みの実物も見に行つたりもしました。街の人もとても暖かく明るくて、暑いのが手な私ですが、もう一度必ず訪れたいと思つてゐる場所です。1週間ではとても時間が足りない程、素敵な場所でした。



な気持ちになる、皆様もそんな心に残る旅はありますか？

事務員北村のハワイ旅行記



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(旭区、淀川区、城東区、西淀川区、中央区、鶴見区ほか)
- ・池田市・箕面市・豊中市・枚方市・守口市・門真市・東大阪市ほか

| 京都

- ・京都市(伏見区、南区、下京区、山科区、左京区、上京区ほか)
- ・宇治市・向日市・長岡京市・八幡市・城陽市・京田辺市ほか

| 滋賀

- ・大津市・草津市
- ・尼崎市・伊丹市
- ・生駒市

| 兵庫

- ・尼崎市・伊丹市

| 奈良

- ・生駒市

| 神奈川

- ・横浜市(南区、西区、中区、港南区、戸塚区、青葉区、都筑区ほか)
- ・川崎市(高津区、宮前区、多摩区、麻生区)



*** 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、継続してご利用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伺いし、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。

| 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 |
| ✿ 泌尿器官の改善 | |



✿ 心理的效果

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。

在宅・訪問マッサージ治療院 オネスト

U R L / www.honestservice.jp

| 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

| 大阪守口店

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

| 横浜六ツ川店

〒232-0066 神奈川県横浜市南区六ツ川2丁目6番地20
TEL 045-730-6793

| 横浜青葉店

〒225-0011 神奈川県横浜市青葉区あざみ野1-24-2 Kあざみ野ビル304号
TEL 045-532-5333

■受付／9:00～18:00 ■定休／日曜・祝日 ■各種保険取扱 ※要医師同意書

■ 発行元

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