

在宅・訪問マッサージ治療院



# オネスト通信

祝

2016年7月

在宅・訪問マッサージ治療院 オネスト

在宅・訪問マッサージ治療院 オネスト

フランチャイズ3号店・4号店

東京江戸川店

船橋八千代店

2店同時オープン

### 加盟店オープンのお知らせ

オネストでは、フランチャイズ加盟店を募集しております。全国の方に訪問マッサージの手軽さとサービス内容を知っていただき、一人でも多くのご利用者様のお役に立ちたいと考えています。

前回は、第2号店の横浜青葉店のオープンをご報告しましたが、このたび、東京都江戸川区に「東京江戸川店」（訪問地域：江戸川区・葛飾区・江東区・墨田区）、千葉県八千代市に「船橋八千代店」（訪問地域：千葉県船橋市・八千代市・習志野市・千葉市花見川区）がそれぞれオープンします。一人でも多くのご利用者様に喜んでいただけるよう努めてまいります。

今後ともオネストをよろしくお願います。



※画像はイメージです。

### 前略 横浜六ツ川店より

こんにちは。横浜六ツ川店店長の小川（写真右から2番目です）と申します。ご利用者のみなさまにはいつもお世話になり、ありがとうございます。

当院は、平成28年2月に開設しました。まずは、「行動あるのみ」をモットーにこれまで突っ走ってまいりました。「地域のお年寄りの方を元気にしたい。」「少しでも社会の役に立ちたい。」そんな思いがきっかけです。マッサージは筋肉や神経などを刺激して、お身体の緊張を緩和し、リラクゼーションを促します。

また、お身体に直接触れることによつて、孤独感が減少し、ストレス緩和、疲労解消などに効果的であることが分かっていきます。訪問事業では、個人個人のお話しをまず伺うことから始まります。不調で本当に困っている人に声が届く、オネストはそんな事業です。先日、ご利用者からマッサージを受けるようになって、時間はかかるが一人で買い物に行ける

ようになったと喜んでいただき、交通安全祈願のお守りをいただきました。続けてきてよかったと思う瞬間です。確実に自分もいつかは高齢者。体の不調も出てくるでしょう。自分が受けたサービスを提供できなければ意味がありません。この仕事を通じ、人と人とのつながりの大切さを今更ながら学んだ気がします。

オネスト加盟店の第1号店として、模範となるようこれからも努力してまいります。今後ともどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



発行日：平成28年7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：0120-4900710

**山本整形外科** いつでも笑顔が一番。 お電話でのお問合せは ☎ **075-647-0019**

私共、山本整形外科は、地域の皆様のために、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 京都市伏見区竹田七瀬川町 86-8 駐車場完備 16台 最寄駅 地下鉄・近鉄竹田駅 徒歩5分

香月マナージャーの場合

林マナージャーの場合

私、林がテニス始めたのは23歳の頃からなので、もう37年もやっています。ことになりません。毎週日曜日に好きな者が集まって3時間程ストレス発散と健康の為にやっています。年齢もばらばらで上は70歳から下は20代までいて楽しく若さのパワーをもらっています。学生時代からやっています。方もいて、結構本格的です。私は就職してからやりだしたので最初は上手な人に教えてもらいながらやっています。今はほぼ対等にプレーができて大変楽しい休日です。また、終わった後のビールがたまりません。これも楽しみのひとつです。これからも健康維持のため続けていくつもりです。



香月マナージャーの場合

私、香月は、最近魚釣りにハマっています。時間を見つけて、近くの木幡池にへら鮒釣り。息子と休みが合ったら、舞鶴・宮津・敦賀と海釣りに出かけてます。昨年秋に敦賀に、てこぎボート罫釣りに行った時は爆釣。写真は息子と二人の釣果です。しかし、帰ってからは大変：さばくの2時間もかかり、大変疲れました。



新鮮なお造りが絶品。天ぷら、煮付けにも舌鼓。ビールの量が増えました。気候が良くなって来ました。鱒が呼んでます。

太田マナージャーの場合

私、太田も、秋口になると趣味の魚釣りに没頭します。



狙いの魚は太刀魚で、時期は9月から11月の夜釣りです。暗い夜の海に赤色の電気ウキが海に沈みこみ、待つこと数十秒、ググッと：竿に伝わる感触が何とも言えません。

もちろん、とても美味しいです。これから夏本番ですが、早くも、秋が待ち遠しく思えます。



京の不思議



鴨川・賀茂川・加茂川・・・全て「かもがわ」です。写真は、現代の通称「賀茂川」。

何気なく言っている言葉が正式名でない事が多いようです。京都のシンボルの一つである、鴨川。雑誌や地図などを見ると多く目にするのが、「鴨川」。しかし、京都の地名やあちこちで、賀茂川や加茂川という文字を見たりはありますか。出町柳より上（かみ）西方向（上賀茂）が「賀茂川」で東方向（高野・修学院）が「高野川」に分かれています。この事は、京都の方でなくてもご存知の方は多いでしょう。

しかし、河川標識の名称は、「賀茂川」も「鴨川」です。このように全て「鴨川」となったのは、明治時代の河川法になってからです。

それ以前は、5世紀から6世紀あたり、上賀茂の有力者で有名な賀茂氏によって開発されました。その後、上賀茂村、下鴨村、西加茂村などに分かれたため名所がバラバラに呼ばれていました。

そして、奈良時代には「加茂川」といわれたり、江戸時代には「賀茂川」になったり、時代と共に呼ばれ方も変わっていったようです。このことは、下鴨神社や上賀茂神社と呼ばれるようになったこととも結びつきがあります。京都市歌には、「ながるる加茂の水清し ひかりの都わが京都」というフレーズがあります。これは、「加茂川」ということですね。（京都伏見店 あん摩マッサー ジ指圧師 宮川弘）

**中村 たか クリニック** 平成26年10月2日開院 電話 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

足腰が痛い方以外も診療しています！  
お身体に不調があればお越し下さい。

| 診療時間のご案内         | 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

## ～紫外線～

7月になりますといよいよ夏本番です！

夏になると気になってくるのが「紫外線」ですが、なかには間違った対策をされているかたも…。紫外線はほうっておくと大変です。では何が大変なのか、紫外線とはなんなのか、正しい対策とは？！お肌が大事な特に女性の方、必見です♪

### 紫外線って一体なんの？



まず地上に届く太陽光は3種類あります。赤外線、可視光線そして問題の紫外線です。紫外線はビタミンDを作成したり、殺菌をする良い面もあります。ですがその反面、皮膚や目へ悪い影響を与える有害紫外線があります。通常であればオゾン層が有害紫外線を吸収してくれるのですが、近年ではフロン等によりオゾン層が破壊されること

によって増加しています。環境問題でもよくとりあげられていますよね。紫外線は目に見えませんが、感じることもできませんので、私たちは知らない間に影響をうけてしまっています。しっかりと対策をして悪影響を予防することによって、良いところどりをする必要がありません。ちなみに紫外線は英語では【Ultraviolet】ですのでUVとも呼ばれています。

### 紫外線の悪いところ

紫外線にはどんな悪い影響があるのでしょうか？よく言われるのが皮膚への影響です。



「日焼け」は紫外線によるものです。発熱や水ぶくれが

でき痛みが生じるサンバーン、シミやしわ、タルミの原因になる女性の敵であるサンタンという二種類の日焼けがあります。また紫外線は遺伝子DNA細胞を壊し、皮

膚がんを誘発するとされています。目にも雪盲炎や紫外線眼炎、白内障といった悪影響があります。できる限り、直接紫外線を浴びることがないようにさえぎるアイテムを用意することがおすすめです。

### 紫外線〇×チェック

紫外線について誤解していませんか？

どのくらい紫外線について知っているか〇×クイズでチェックしてみましょう！

●冬には紫外線は無い

↓答え× 冬にもしっかりと紫外線はあります。むしろ油断して対策を怠ってしまったためダメージは大きいかも？！

●日焼け止めクリームのSPF数値は高いほうが良い

↓答え× SPFとは紫外線防御指数といえます。SPF1にあたり20分カバーしてくれます。

SPF20の日焼け止めは20×20分で400分、紫外線から肌を守ってくれます。少し出かけるだけな

らそんなに数値が高いものは必要ありません。数値が高いほど肌への負担が大きいため、肌と使用方法に合わせて選んでくださいね。

●家の中や高地など涼しい場所なら安心して良い

↓答え× 高地では紫外線が強くなりますし、家の中にも紫外線があります。

### 紫外線の対策をしよう！

① 日焼け止めクリームをこまめに塗りなおす。SPF数値にもよりますが、2〜3時間に一度がベストです。

② 日傘・帽子・サングラスは必需品です！出かけるときにはきちんと持っていきましょう。

③ コラーゲン合成を助けるビタミンC、皮膚を作り直すよう助けるビタミンB2を多めに摂取しましょう。

果物やレバーなどがおすすめです。サプリメント補給でも。



# 知って！

## 熱中症



毎年夏になると病院を大忙しにする「熱中症」。全国の熱中症患者数は多い年には1万5千人を超えることもあり、自分が熱中症にならなくても、周りのかたが熱中症になったときに、しっかりと対処できるように処置方法をおさらいしておきましょう！

### 熱中症 どうしておきるの？

熱中症にはいくつか種類があります。人間の体にはもともと体温を調整する機能がついています。体温があがると、熱を下げるために体中に血液が必死で循環します。そのため血圧が下がり、脳に十分な酸素がいかなくなるため意識を失います。これを「**熱失神**」と言います。また体は汗をかくことでも熱を下げようとします。水分補給が無く脱水症状が出てしまうことを「**熱疲労**」、汗と

ともに減った塩分補給が無く筋肉の収縮に異常が出ることを「**熱けいれん**」と言います。そしてこの3つが更にひどくなると「**熱射病**」になり、体温調節機能が失われ病院での処置がすぐに必要になります。

### 熱中症 どんな人がかかるの？



- 乳幼児  
汗腺が未発達のため体温調整が大人よりうまくできません。
- 高齢者  
脂肪がつきやすく体の水分が少なくなるためです。
- 肥満傾向の方  
皮下脂肪は熱を逃がすのを阻害し、運動するのにもエネルギーが必要になります。
- 体調の悪い方

睡眠不足・二日酔い・下痢の方。こまめに水分補給をしましょう。

○持病のある方  
糖尿病、高血圧症、腎不全など。服用している薬による影響もあります。

○運動が好きな方  
こまめに休憩を。

### 屋内にいても予防措置を！

屋内にいますと、屋外にいますときよりも気が緩んでしまいがちですが、屋内での熱中症も充分あり得ます。

湿気がこもりやすい場所（洗面所・浴室等）や、寝汗によって水分が失われている朝方、お茶を飲む習慣がある方など：充分に熱中症の要素があるんですよ。

### 応急処置を覚えておこう！

- ①涼しい場所に移動して意識の確認をします。意識がもうろうとしていたらすぐに救急車を！
- ②生理食塩水・イオン水など水分補給をします。筋肉のけいれんが見られるようなら塩分が高めな生理食塩水・味噌汁を。めまいや頭痛ならスポーツドリンクやイオン水の補給を。
- ③襟元やベルトをゆるめて、体を冷やしましょう。足を高くして寝かせ、首すじ・脇の下・股関節を冷やすようにしましょう。



○こまめに水分補給をする。  
お茶やアルコールは利尿作用があり逆効果ですので、適度に塩分と糖を含んだ水分を！

○節約を考えすぎない。  
エアコンや扇風機が勿体無い

# 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：叡山電鉄本線一乗駅 徒歩 2分  
駐車場：2台



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

ご利用者の趣味の部屋



このオレンジ色のロバをどこかで見かけたことはありませんか？今回はオネスト通信の愛読者で東大阪市在住の村尾さんの趣味についてお話しします。以前から洋裁をされており、最近はおパッチワークを中心に作品を作られています。型紙の作成、生地のカット、縫製と一つの作品を作るのに一週間以上。大きな作品になると何カ月もかかるそうです。またボランティアで、パッチワークの作り方の指導も行われています。



そんな村尾さんがとある依頼で作られたのが「ロバ隊長」です。

ロバ隊長とは、認知症の人と家族が、安心して暮らせるように、認知症について理解を深めたサポーターを養成する事業【認知症サポーターキャラバン】のマスターキャラバンです。この取り組みは全国的に行われていて、村尾さんの作成されたものも銀行や商店街などにおかれていたそうです。大変なことも多いですが、趣味を通して地域社会へ貢献でき、また何よりも人との出会いが多く持てる事が、楽しくて続ける事ができているとおっしゃられています。



やまの雨はなの

「やまない雨はない」：これとセットで、「明けぬ夜はない」というのもよく耳にしますね。つらいことがあっても、また良いこともある、つらいことがずっと続かないで済むといい、また笑える日がくる。最近では、もつぱら、孫たちに癒されています。

責任のある仕事ですが、沢山の利用者さんに出会えて、とても励まされたり、自分の小ささに気づいたり、こんな女性になりたいと憧れ、目標にさせていただく方に出会えたり、とても勉強になっております。多くの諸先輩方から学ぶべきことはまだまだありそうです。

（京都伏見店 マネージャー林）



読書の効果



こんにちは。京都伏見店マネージャーの川城と申します。いつもお世話になっております。

私の唯一続いている趣味は、通勤時の読書です。

西村京太郎氏の鉄道を利用したトリック（皆様ご存知のテレビドラマ、十津川警部シリーズ）から始まり、その後は警察関係のサスペンスにはまり、色々な作家を週約二冊以上のペースで何も考えずただひたすら読みふけています。

新刊は勿体ないので、古本をブックオフで購入し、読み終えれば買い取ってもらおうというのを、繰り返してしています。

私にとつての読者は、「時間つぶし」ですが、読書には、国語力がアップすること、集中力が付くこと、知識を習得できること、

と、ストレス解消、コミュニケーションに役立つことなど色々な効果があるようです。

かくいう私はさほどの効果を実感していませんが、読むスピードは格段にアップしたと思います。ということは読解力もアップしているのかな…。

効果を期待するよりも、私の場合、好きな本を好き勝手に読んでいくということだけでよいのかもしれない。

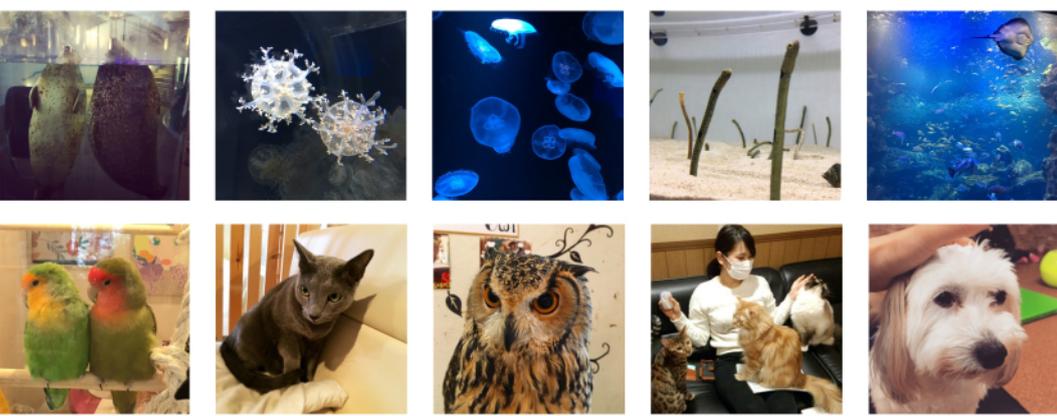
夏本番、涼しい部屋でひととき、本と向き合うのもいいものです。



撮っておき 今日の一枚



撮っておき 神谷香央里 マッサージ師（京都伏見店）のフォトライブラリです。不思議と癒されまふね。京都市水族館と動物カフェにて。



# 美容健康のツボ

鍼灸師 河崎の

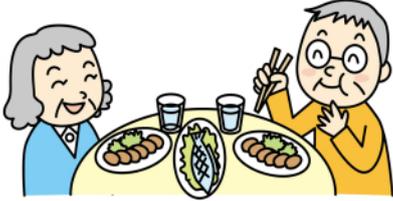
今年の夏は猛暑という予測が出ていますね。いつもより、夏バテや熱中症に注意が必要ですね。ご飯がしっかり食べられれば、夏バテもしにくくなります。今回は夏の食欲不振に効くツボを紹介しましょう。

ご紹介するツボは「中腕(ちゅうかん)」です。

場所はおへその指四本分上です。胃腸の調子を整えて食欲や消化を助けてくれます。お腹の柔らかい部分ですので、ゆっくり、優しくマツサージするか、カイロや、せんねん灸などで温めていきます。触って冷たい感じがするなら、温めてあげた方が効果的です。

他には、冷えやむくみにも効果があります。冷房での冷えやむくみにもつかえますので、ぜひ活用していただいて、元気に夏を乗り切りましょう。

(京都伏見店 鍼灸師 兼オネスト相談員 河崎文彦)



# 脱水症の予防

脱水とは、体から排出される水分量が増えたり、摂取する水分量の不足によって体内の水分が減り、正常値(成人では体重の約60%、小児では体重の約80%)以下に減少した状態を指します。

意識障害や他の症状がある場合には、急いで医療機関で処置を受けることが大事です。

①気温が高い ②風邪等で発熱した時 ③下痢等で普段よりも水分の排泄量が多い時などは、より多くの水分摂取が必要になります。

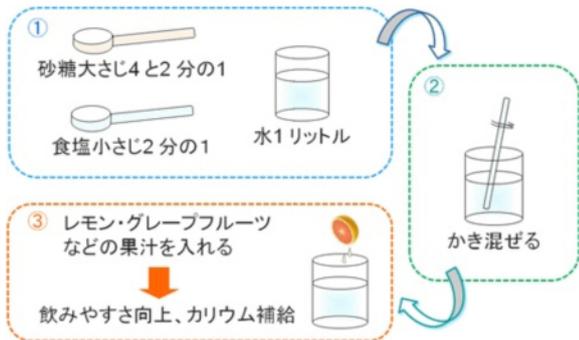
# 経口補水液の活用

経口補水液は、医師の指導のもとで飲むことが基本ですが、薬局での市販もおこなわれています。その際は症状にあわせて薬剤師の説明を聞いて飲みはじめてください。

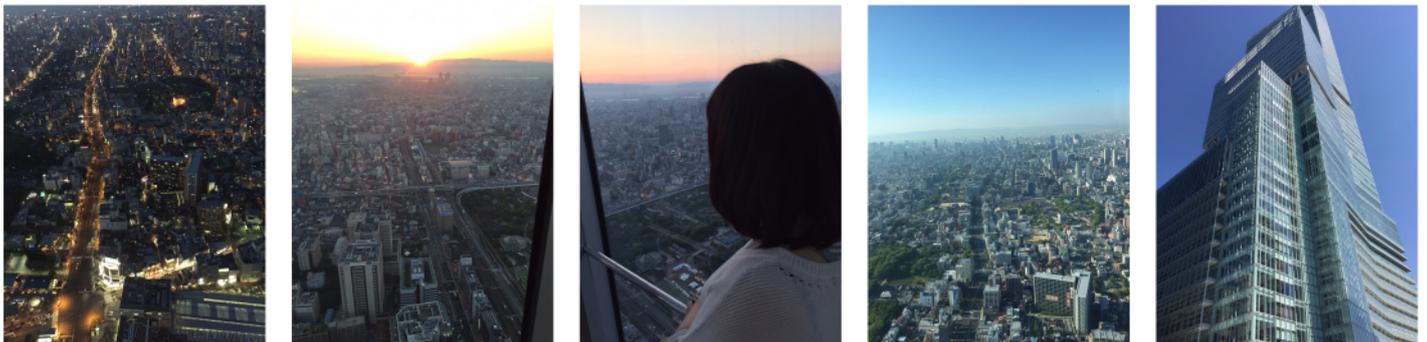
経口補水液は心臓や腎臓に負担をかけることがあります。医師からナトリウム(塩分)やカリウムの制限を指示されている方は使用できない場合がありますので注意が必要です。

経口補水液は簡単に作る事ができます。緊急の時は買い

に行く余裕もありませんよね。事前に作っておいて、冷蔵庫で保存しておき常備しておきましょう。



飲む時には、一気に飲むのではなく、点滴を受けるようにゆっくりと時間をかけて少しずつ飲みます。500mlであれば、1時間位かけて飲むようにしましょう。



# 事務員北村の休日のページ

少し前に初めて大阪の天王寺に降り立ち、あべのハルカスに行ってきました！  
正直、若干高所恐怖症の私は乗り気ではなかったのですが、折角来たし...と言う事で！  
地上300m、60階の展望台へ上って参りました。

高速の専用エレベーターは、僅か50秒で16階から60階に上がります。加速するスピード感はありません、とても静かで「本当に上がってる？」とさえ思ってしまう程。

ですが、60階に到着してエレベーターの扉が開いた瞬間、今までに見た事のない景色に全身鳥肌が立ち、息を飲んでしまいました。

展望台はそこまで広さはないものの、時間と共に移り変わっていく景色の色を、気付けば何時間も眺めていました。

流石に床がガラス張りの所に立つのは怖くて出来ませんでした。高所もいまいかな？と少しは思えるようになった出来事でした。

次はスカイツリーに上ってみようかな？！

(京都伏見店 事務員 北村伊津美)

きゅうりの栄養



きゅうりが世界一栄養が... 野菜というのには... 本当です。なぜならきゅうりの90%が水分だから。... 90%が水分だから。... 向き」の野菜なんです。... 含まれています。カリウム... とは利尿効果があり、むくみ対策としておすすめの栄養です。またぬかづけとして食べると、ぬかのビタミンB1ときゅうりのビタミンCにより夏バテ対策としても活躍します。しかし、きゅうりにはアスコルビナーゼというビタミンCを破壊する酵素も含まれています。食べ合わせによってはお互いの栄養を壊すため、アスコルビナーゼをおさえる「酢」と一緒に使うのがおすすです。

きゅうりの簡単漬物



【材料 4人前】

- ・きゅうり 6〜8本
- ・鷹の爪 お好み
- ・水 50cc
- ・こんぶだし 少々
- ・塩 大さじ1

- ①きゅうりを洗い、適当に切ります。端のほうは皮をむくとししみこみやすくなります。
  - ②ポリ袋にきゅうりと塩をいれてもみます。
  - ③他の材料を入れて、もう一度もみます。
  - ④冷蔵庫に一晩寝かして完成です！
- 洗い物が少なく済んでしまうこの方法なら、簡単に漬物ができますよ。夏のおつまみに。

編集後記

夏本番となりました。「暑い暑い」と言っても仕方ないのですが、つい口にしてしまいます。気温30度超えが連日続くことは最早当たり前のようになりましたが、昭和の昔はこんなに暑くなかったですよ。ね。

オネストはおかげさまでますます、フランチャイズ加盟店「東京江戸川店」「船橋八千代店」があらたに加わり、直営店を合わせて6店舗になりました。より広い地域で訪問マッサージを受けていただけるようになり、益々拡張を目指してがんばっていきたくと思っています。スタッフも暑さに負けず、ご利用者様の笑顔を目撃しています。今は『オネストが暑い！』です！今後ともよろしくお願いたします。しっかりと食べて、充分睡眠をとって、この暑さを乗り切りましょう。



在宅・訪問マッサージ治療院オネストについて

保険適用によりわずかなご負担でご自宅に居ながらプロのマッサージを受けて頂けます。ご面倒な保険手続きもありません。1回あたりの施術時間は約20分程度です。手揉み5分後は電気治療というマッサージが多い中、オネストでは時間内全て手揉みサービスを行っています。

オネストのサービス内容

各種公的医療保険を利用して頂き、かかりつけ医師の同意の下で「あん摩マッサージ指圧師」の国家資格を持ったマッサージ師がご自宅に訪問させて頂き、施術を行っています。入会金、退会金は一切不要です。療養費（マッサージの施術費用）と往療費（交通費）のみをお支払い頂きますが、各種保険の適用によって、ご負担頂く費用は下表のとおりです。現在、無料体験サービスを実施しておりますので、在宅マッサージご利用をご検討の方は是非この機会にお申し出ください。詳細は本紙8面に記載しておりますので併せてご覧下さい。

＊1回分の費用（交通費含む）（単位：円）

1割負担の方 (保険0320第2号 平成26年3月20日)

| 往療距離      | 2km未満 | 2km以上<br>4km未満 | 4km以上<br>6km未満 | 6km以上<br>16km未満 |
|-----------|-------|----------------|----------------|-----------------|
| 部位数 / 料金  |       |                |                |                 |
| 1部位 / 28  | 208   | 288            | 368            | 448             |
| 2部位 / 55  | 235   | 315            | 395            | 475             |
| 3部位 / 83  | 263   | 343            | 423            | 503             |
| 4部位 / 110 | 290   | 370            | 450            | 530             |
| 5部位 / 138 | 318   | 398            | 478            | 558             |

2割負担の方

| 往療距離 | 2km未満 | 2km以上<br>4km未満 | 4km以上<br>6km未満 | 6km以上<br>16km未満 |
|------|-------|----------------|----------------|-----------------|
| 1部位  | 415   | 575            | 735            | 895             |
| 2部位  | 470   | 630            | 790            | 950             |
| 3部位  | 525   | 685            | 845            | 1,005           |
| 4部位  | 580   | 740            | 900            | 1,060           |
| 5部位  | 635   | 795            | 955            | 1,115           |

3割負担の方

| 往療距離 | 2km未満 | 2km以上<br>4km未満 | 4km以上<br>6km未満 | 6km以上<br>16km未満 |
|------|-------|----------------|----------------|-----------------|
| 1部位  | 623   | 863            | 1,103          | 1,343           |
| 2部位  | 705   | 945            | 1,185          | 1,425           |
| 3部位  | 788   | 1,028          | 1,268          | 1,508           |
| 4部位  | 870   | 1,110          | 1,350          | 1,590           |
| 5部位  | 953   | 1,193          | 1,433          | 1,673           |

※施術の部位数は同意書の中で医師から指示されます。  
 ※生活保護受給者の方は負担金はありません。  
 ※障害手帳1級・2級もしくは3級の一部の方は、公費で負担される場合があります。  
 ※往療距離は原則として最寄りのオネスト営業所が起点となり計算されますが、その日に施術者が2戸以上の利用者宅を引き続いて往診した場合は、それぞれの先順位利用者宅が起点となり計算されます。この場合、前者後いずれか距離の短い方が適用されます。



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 16 km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・真面目市・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

#### 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)

#### 東京

- ・江戸川区・葛飾区・江東区・墨田区

#### 千葉

- ・船橋市・八千代市・習志野市・千葉市 (花見川区)



### 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も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験下さい。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、身体のだ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
- ❁ 代謝の促進
- ❁ 血行の改善
- ❁ 心肺機能の改善
- ❁ 泌尿器官の改善
- ❁ 関節拘縮の改善
- ❁ 痛みの緩和
- ❁ 浮腫の改善
- ❁ 消化器官の改善



- ❁ 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。

### 在宅・訪問マッサージ治療院 オネスト

URL / www.honestservice.jp

■ 京都伏見店  
〒612-0029 京都市伏見区深草西浦町 1-40 アヴェンリー 1F  
TEL 075-646-2600

■ 大阪守口店  
〒570-0094 大阪府守口市京阪本通 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

■ 東京江戸川店  
〒132-0021 東京都江戸川区中央 4-21-15 カーサマキノ 1 階  
TEL 03-5879-3981

■ 船橋八千代店  
〒276-0042 千葉県八千代市ゆりのき 2 丁目 5-7 サンメールゆりのき 202  
TEL 047-407-4864

■ 受付 / 9:00 ~ 18:00 ■ 定休 / 日曜・祝日 ■ 各種医療保険取扱 ※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