

在宅・訪問マッサージ治療院



オネスト通信

祝

2016年10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5号店・6号店

千葉成田店

大阪枚方店

2店同時オープン

加盟店オープンのお知らせ

前号では、「東京江戸川店」と「船橋八千代店」の開店をご報告させていただきました。今回は、「千葉成田店」（訪問地域：千葉県成田市・佐倉市・四街道市・八街市・印西市・富里市ほか）と「大阪枚方店」（訪問地域：大阪府枚方市・高槻市・茨木市・交野市・三島郡島本町）の新規オープンをお知らせいたします。

現在オネストでは、直営2店舗、全国のフランチャイズ加盟店6店舗の合計8店舗となりました。どのオーナー様も活気に満ち溢れ、着実に業績を伸ばされています。店舗数では大手FCにまだまだかたやいませんが、一歩ずつでも確実に真心のこもったサービス提供を心掛けておられます。引き続きご愛顧のほどよろしくお願ひ申し上げます。



※画像はイメージです。

平成26年10月29日、福岡市博多シティアセンターにおいて、「見えない人と巡る感覚の旅 触ってみる」ことから広がる世界」と題するワークショップが開催されました。

「スーパームーンのイメージを顔で表現してみてくださいか？」と問うのは、京都伏見店あん摩マッサージ指圧師の牛若孝治。このワークショップのナビゲーターを務めました。

牛若マッサージ師は視覚に障がいがありますが、「人の顔（表情）」に興味を持っています。

牛若マッサージ師の別の「顔」

月の顔ってどんな顔？  
さわって、しゃべって、  
踊ってみる？

～見えない人と巡る感覚の旅  
触ってみることから広がる世界～

人に会うと、「あなたは、今、どんな顔でお話ししてくれたのですか？あなたの顔を触ってもいいですか？」と聞き、承諾してもらえらると、顔を触らせてもらいながら会話を展開しています。顔を触ることで生まれる交流があるとは驚きです。確かに他人に顔を触らせるといことは、その人を受け入れることでしか成立しません。牛若マッサージ師にはそれを許される何かがあるのでしょうか。顔を触ってもらった多くの人の感想は、「とても気持ちいい。」です。表情を読み取るうと全神経を指先に集中させるプロのマッサージ師の手は、例え初対面でもそんな感覚を呼び起こさせるのでしょうか。

牛若マッサージ師は、あん摩マッサージ指圧師のほか鍼灸師の国家資格保有者で、中学校社会科・高等学校地理歴史科・高等学校公民科教員免許を取得しており、立命館大学大学院先端総合学術研究科博士課程在職中という異色の経歴の持ち主です。

(つづきは6面へ)

発行日：平成28年11月1日  
編集・発行：在宅・訪問マッサージ治療院  
オネスト通信編集部  
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

### 京都伏見店店長の子育て奮闘記

皆様ご無沙汰しております。オネスト本部の平野です。いつもお世話になり有難うございます。

今年雨の多い9月でしたね。全国各地で被害の大きかった地域があり、かなしいニュースもありました。皆様の地域で悪天による被害がございましたら、心よりお見舞い申し上げます。

今回は、雨にちなみまして、可愛い歌と平野家の日常をほんの少しお届けいたします。

先日5歳になった息子（次男）は「あめふりくまのこ」という歌が大好きです。

『おやまに あーめが ふりました』と歌いながら雨の絵をプレゼントしてくれました。

雨と聞くとどうしても、洗濯物が乾かない・息子のくつが乾かない・送り迎えが大変。等、暗くマイナスなイメージを浮かべてしまう私ですが、息子の描いた絵はとってもカラフルな雨でした。

平日は、どうしても息子との会話の時間が短くなり、「お風呂！食事！寝る！」を心の中で唱えながら急かしてしまっています。夜、息子達が寝てほっと一息ついた時に絵を眺めると、（あんなに急かさなくても良かったな・あんな事で怒らなきゃ良かった）と心の中

での反省タイムに突入します。毎日、この繰り返しです（笑）

「あめふりくまのこ」

おやまに あめが ふりました  
あとから あとから ふつてきて  
ちよろちよろ おがわが できました

いたずら くまのこ かけてきて  
そうつと のぞいて みてました  
さかなが いるかと みてました

なんにも いないと くまのこは  
おみずを ひとくち のみました  
おててで すくつて のみました

それでも どこかに いるようで  
もいちど のぞいて みてました  
さかなを まちまち みてました

なかなか やまない あめでした  
かさでも かぶつて いましよう  
あたまに はっぱを のせました

9月の束の間の晴れの日の夜を選び、上の息子が昨年サンタさんからもらった望遠鏡で、天体観測をしていました。いつになく真剣な顔つきです。

月を観察していた息子から突然、『おかあちゃん、太陽と月の大きさは本（ドラえもんのマングです）で調べたら、太陽の方がめちゃくちゃ大きいのに、何でおんなじくらい大きいに見えるの？』と言われ、『距離が違うからやで』と答えました。これ以上の事

は聞かれても分かりません。早々に話を切り上げ、ネットで調べました。笑（地球からどれくらい離れてるんだっ たっけ？汗）  
来年小学校高学年になる息子。これから、どんどん答えられなくなる事が多くなるんだらうなと思うばかりで、教科書をおさらいする気にはなれない私です。  
息子が月にピントを合わせ、私の携帯を天体望遠鏡のレンズに当てて撮影したものです。  
初心者にしては、なかなかの出来です！（親ばかです）



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

## ～ぬるま湯を飲む～

薬の箱や袋に書かれている注意書きに「水かぬるま湯で服用してください」という表記を見たことはありませんか？なぜ薬は水かぬるま湯で服用するのかというと、食道から胃へクスリをスムーズに送り込むためです。水やぬるま湯を飲むことで食道が広がり薬が途中でひっかかるのを防ぐ役目をします。また、胃の負担を軽くし、薬が水に溶けることによって腸の粘膜から吸収されやすくなります。他にも、ぬるま湯には身体を強くしてくれる効果があるんですよ！

### 冷たい水は 体を弱らせる？

人間の体は、60兆個もの細胞が管のようにつながってできていて、老廃物や油分（中性脂肪やコレステロール）があちこちにこびりついています。食器を洗う時のことをイメージしてください。油にお湯をかけると油は流されますが、冷水を油にかけると固まってこびりついてしましますよね。体も同じで、冷水が体の中を通過していくとき、油分や老廃物をこびりつかせてしまうのです。それらのごみを洗い流すために、肝臓が冷えた血液を温めて送っています。そのために肝臓は常に40℃に保たれているのです。冷たい水を飲むと肝臓の働きが急激に悪くなってしまい、血液を温めることや、脂肪の分解に必要な胆汁の分泌、解毒作用などの働きを弱めてしまいます。

### 冷えた体を あたためよう！

日々、やる気が出ないのは「身体が冷え切っているから」かもしれません。体温が1度下がると、代謝が10・20%、免疫力が30%も低下してしまいます。体温が低いと、食べた物をきちんと消化できずに不完全燃焼を起こし、老廃物や毒素が身体の中に残りやすくなってしまいます。

### ぬるま湯を飲んで 健康になろう！

冷たいものよりもなるべく温かいものを取った方が、体を内部から温めることができますので、暑いからと冷たい飲み物ばかり飲んでしまつて、不調を感じている人は是非、ぬるま湯を飲んでください。



実は、温かい飲み物でも身体を冷やしてしまうものもあるのです。では、身体を冷やしてしまう飲み物とはどんなものがあるのか例をあげますと、

- ・コーヒー
- ・緑茶
- ・牛乳

などがあります。たとえ温かくしても、これらの飲み物の摂りすぎには注意が必要でしょう。

お湯は味が無いので、飲みにくいという意見もあるかもしれませんが、温かい水を毎日1.5リットル以上飲み続けると、疲労感がなくなつて、体が軽くなったように感じられると思います。また太り気味の方がスリムになり、善しします。早い人で1週間くらいで効果が出始めますが、3ヶ月やってみると相当体質が変わってきます。最初は飲みにくいかもしれませんが、温かい水に慣れてくると、体温も上がってきます。気温の変化は、ストレスの中でも特に大きなものですが、体温が上がると、気温の変化が気にならなくなり、ストレスを感じにくくなります。気温の変化に身体がすぐに順応できるので、暑いときは「暑くて気持ちいい」、寒いときは「寒くて気持ちいい」というようにどんな時でも心地よく過ごせるようになります。

最初はマズイと思っても1週間続けてみたらぬるま湯を甘く感じるという意見もありました。まずは1週間から始めていきましよう。



# 知っとこ。

## 女性と脳卒中

日本脳卒中協会が加盟している

世界脳卒中機構 (World Stroke Organization) は、2014年10月29日の世界脳卒中デーから、女性と脳卒中に

スポーツを当てた「アイ・アム・ウーマン 脳卒中になったら」という世界キャンペーンを行っており、これは今年2016年まで継続されています。

### 危険性(生涯リスク)は男性より女性の方が高い

脳卒中は高齢者ほど発症しやすい病気ですが、女性は男性よりも長命であるため、一生の間に脳卒中を起こす率が高まるのです。また身近な家族やパートナーが脳卒中になつた時には、女性が中心になつて介護に当たることが多いため、正しい知識を広く知らせ

る活動が進んでいるのです。

一生の間に脳卒中を起こす確率は、男性の場合は6人に1人であるのに対して、女性の場合、5人に1人と、女性の方が高くなっています。特に85歳以上の女性は、他の年代と比較して最も脳卒中発症の危険性が高くなります。脳卒中の主要な危険因子を持っている方は、実は男性より女性に多くみられます。

例えば、糖尿病・片頭痛(視覚に関する前兆のあるもの)・心房細動・うつ状態・高血圧といった脳卒中の危険因子を持つている方が、男性より女性に多いという報告があります。加えて、妊娠、子癇(しんかん)、経口避妊薬(ピル)の使用(特に高血圧のある女性の場合)、閉経後のホルモン補充療法、ホルモンバランスの変化、妊娠糖尿病などは、

女性特有の脳卒中の危険因子だといわれています。

### 男性に比べて

### 転帰が良くない

女性が脳卒中になると、認知機能の低下がより重度で、うつ状態になる危険性も高いことがわかっていきます。また、急性期治療やリハビリを受ける機会が少なくなりがち等、男性に比べて、必要性に見合ったケアを受けることが少ないという報告があります。

### 脳卒中になつた女性は社会から孤立しやすい傾向

女性は発症年齢が男性よりも高齢であるため、しばしば脳卒中になる以前から独居で寡婦(かふ)であることが多く、そのため、脳卒中後に施設に入所するケースも多く、男性よりも社会復帰が困難になりがちです。

### 女性の介護負担が 大きくなる

介護負担は圧倒的に多く女性にのしかかってくる。これは重要な問題です。脳卒中などの重い病気になつた配偶者を介護する女性は、精神的ストレスを感じることが多く、「うつ」など、心の健康が損なわれる人も少なくありません。更に、うつ状態になつた女性は、脳卒中になる危険性が高いことが報告されています。



#### 脳卒中予防の10か条(日本脳卒中協会)

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
  - 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
  - 3 不整脈 見つかり次第 すぐ受診
  - 4 予防には タバコを止める 意志を持って
  - 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
  - 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
  - 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
  - 8 体力に 合った運動 続けよう
  - 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
  - 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ
- 番外 お薬は 勝手にやめずに 相談を!

## 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	●	●	●		●		

# 今さら聞けない！？ 介護給付費

## 介護給付費とは？

介護給付費とは、居宅介護サービス費・施設介護サービス費など介護給付にかかる費用、および居宅支援サービス費等の予防給付に要する金額の合計の事です。今回はそんな介護給付費のことについてお話しします。

介護給付サービス（介護給付）は、要介護認定により要介護1〜5と認定された方が利用できる介護保険のサービスのことをいいます。予防給付サービス（予防給付）は、要介護認定で要支援1〜2と認定された方が利用できる介護保険のサービスのことです。要支援・要介護認定で、支援や介護の必要な度合いについて、市区町村より審査・判定されます。介護保険の給付は、介護施設や介護訪問サービス等の利用額負担という形でされます。要支援・要介護状態区分に応じて、一ヶ月の支給基準限度額が決定されています。

	介護給付	予防給付
対象者	要介護者1〜5	要支援者1〜2
利用方法	(1) 指定居宅介護支援事業者へ介護保険証を添えて依頼し、ケアプラン作成について契約を結びます。 (2) 介護支援専門員（ケアマネジャー）が、ケアプランの原案をまとめます。 (3) 原案をもとに本人・家族等と検討を行いながら、ケアプランを作成します。 (4) 介護サービスを行うサービス提供事業者と契約を結びます。	(1) 地域包括支援センターや指定居宅介護支援事業者へ介護保険証を添えて依頼します。ケアプラン作成について地域包括支援センターと契約を結びます。 (2) 地域包括支援センターの保健師や居宅介護支援事業者のケアマネジャーが、ケアプランの原案をまとめ、原案をもとに本人・家族と検討を行いながら、ケアプランを作成します。 (3) 介護予防サービスを行うサービス提供事業者と契約を結びます。
給付内容	<b>在宅サービス</b> 【訪問サービス】 ホームヘルプサービス・訪問入浴介護・訪問看護・訪問リハビリテーション・居宅療養管理指導など 【通所サービス】 デイサービス・デイケア・短期入所生活介護・短期入所療養介護など 【その他】 ・福祉用具の貸与・福祉用具購入費用及び住宅改修費用の補助など	<b>在宅サービス</b> 【訪問サービス】 ・介護予防訪問介護・介護予防訪問入浴介護・介護予防訪問看護・介護予防訪問リハビリテーション・介護予防居宅療養管理指導など 【通所サービス】 ・介護予防通所介護・介護予防通所リハビリテーション・介護予防短所入所生活など 【その他】 ・介護予防福祉用具の貸与・介護予防福祉用具購入費用及び住宅改修費用の補助など
	<b>地域密着型サービス</b> ・小規模多機能型居宅介護・夜間対応型訪問介護・認知症対応型通所介護など	<b>地域密着型サービス</b> ・介護予防小規模多機能型居宅介護・介護予防認知症対応型通所介護など
	<b>施設サービス</b> ・介護福祉施設サービス・介護保険施設サービス・介護療養施設サービス	<b>施設サービス</b> ・要支援者は利用不可

# 「月の顔」体験記

(1面からのつづきです。)



牛若マッサージ師は光の感覚はあっても、月が綺麗かどうかまでははっきりと

分かりません。スーパーマンが話題になったところ、牛若マッサージ師は友達に冒頭の質問をしました。友達は快く受け入れ、頬つべたを思いっきり膨らませ、満面の笑みを浮かべて満月を表現されたようです。牛若マッサージ師は友達の笑顔を通して、ひと際大きいスーパーマンを体験したといえます。

このワークショップでは、このように、牛若マッサージ師がこれまで触ってきた多くの「顔」についての体験談を話しました。その翌日には、福井駅前から商店街を散策し、「顔を触って会話する」パフォーマンスを実践しました。

この催しには、「見える人も見えないう人も、触れたり、話したり、想像したり、それぞれの感覚でつかまえたことを言葉や動きにしてみませんか？」というサブタイトルが付いています。たまには、パートナーの手でも握ってみますか？そこから始まる会話があるかもしれません。

(オネスト通信編集部)

## 鍼灸師 河崎の美容健康のつぼ

今年の夏は暑さが続きましたね。秋になり、朝、晩が涼しくなってきたから、夏の疲れが出て、なかなかとれないといった声をよく耳にします。季節の変わり目、夏で胃腸も弱るので、余計ですよね。そんな時に役立つツボを紹介します。今回紹介するのは気海(きかい)です。このツボはおへその下指二本分のところにあります。丹田とも呼ばれる重要なところですよ。



夏から続くのぼせや、消化器、だるさを整えてくれる作用があります。

東洋医学ではここに気が充実していると、心身ともに健康でいられると言われています。千年灸などを使っても良いですし、カイロやドライヤーで暖めてあげるのも効果的です。体を元気にして、芸術の秋、食欲の秋を満喫していきたいですね。(京都伏見店 鍼灸師兼オネスト相談員 河崎文彦)

## 今日のわんこ



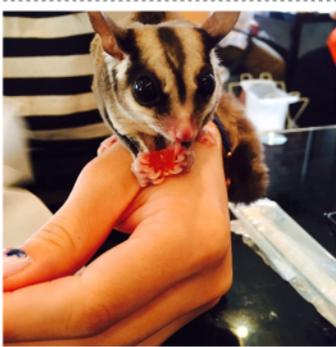
こんにちは。京都伏見店のマッサージ師、流川(るかわ)です。今日は我が家の愛犬を紹介いたします。名前は「レオ」。ウエルシニューギーペンブローグ8才の男の子です。



食べることが大好きで、ちよつと太り気味です。大きな音が苦手で、雷や花火の音が聞こえると、洗濯機の隙間に潜り込んでしまします。暑い季節も苦手です。僕も暑いのは苦手ですが、季節はもう秋。朝夕はめつきり肌寒くなりましたのでお身体ご自愛ください。これからも元気いっぱいがんばっていきたいと思っていますので、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。(京都伏見店 あん摩マッサージ指圧師 流川道)

## 事務員北村の休日の1ページ

秋冬が待ち遠しい事務員の北村です。そろそろ涼しくなってきた、夜もぐっすり眠れるようになってきました。今回は少し前、まだ暑い頃に行った大阪にある爬虫類カフェと小動物カフェの事をご紹介します！実は私、小さい頃からヘビが大好き！動物園に連れて行って貰ってもゾウさんの次に、キリンさん。キリンさんの次にヘビさん！が好きという子供でした。それは大人になっても変わらず、ヘビに触れると聞いて飛んで行ってしまいました。ヘビ以外にもイグアナや変わったトカゲなど沢山触れ合いましたが、中でも意外にタランチュラ(クモ)が可愛かったです。大小色々な大きさのヘビを腕に巻いたり、肩に乗せたり、暑い日には少しひんやりしていて気持ちいい肌触り♪



その後、近くにある姉妹店の小動物カフェにも行って参りました。モモンガ、フェレット等々、なかなか触れられない子供達に触る事ができて、動物好きには堪らない1日でした。フクロウ・猫・犬カフェなどもよく行きますが、まだまだ色々な動物達と触れ合える変わったカフェを発掘したいと思います！(京都伏見店 事務員 北村伊津美)

# サツマイモ栄養効果

サツマイモに含まれている栄養素の中で、特に多いのは、食物繊維です。食物繊維には、お通じをよくする働きがあるので、便秘がちな人にはぴったりの野菜ですね。腸の動きを整えるのは、大腸ガンの予防にもつながります。さつまいもは、栄養には、ビタミンB1も含まれています。これは、代謝をよくする働きがあります。筋肉の疲労を防止するといふ働きがあるので、元気に生活するためには、なくてはならない大切な栄養素なんです。そのほか、ビタミンCやカリウムなども含まれています。ビタミンCという点、レモンなどの柑橘系を想像しますね。しかし、さつまいもにも含まれるビタミンCもレモンに負けないくらい、たくさん入っています。

サツマイモの場合、ジャガイモと同じく、でんぷんに守られて加熱しても壊れにくいそうです。カリウムには、血圧を低下させる働きがあるので、高血圧の人にはとてもいいですよ！



# 焼き大芋いもじ



【材料（2人分）】  
 ※サツマイモ 1本  
 ※ゴマ 適量  
 ◎ごま油 大さじ1  
 ◎黒糖 大さじ2  
 ◎しょうゆ 大さじ1  
 ◎酢 小さじ1

【下ごしらえ】  
 サツマイモは洗って乱切りにしておく（小さめのほうが火が通りやすいです）

【作り方】  
 ①フライパンにサツマイモと◎の材料を入れ弱火で混ぜる  
 ②そのまま2分ほど待ち、裏返す（焦げないように注意）  
 ③全体に火が通り、黒糖が飴状になってきたら、お皿に盛りつけゴマをかけて出来上がり！

油で揚げない簡単大芋いもです♪  
 サツマイモが大きければ電子レンジで火を通してから作ってみてくださいね。

# 編集後記

ついこの間まで、扇風機フル稼働と思いきや、そろそろこたつの準備などなど。秋の夜長を楽しむ間もなく冬支度の今日この頃。そして、そうこう言っている間に年末を迎える…。1年つて本当に早いですね。オネストでは、今秋に「千葉成田店」と「大阪枚方店」がオープンし、全国で8店舗になりました。医療保険適用の訪問マッサージを行う業者は多くあり、料金は厚生労働省で定められた一定の金額になりますので、この点において差別化はできませんが、ご利用者様とのコミュニケーションを第一に考え、深い信頼関係を保っている施術所はオネストが一番だと自負しています。ますます寒くなりますので、体調には十分に注意していただき、引き続きご愛顧くださいますようお願い申し上げます。（オネスト通信編集部）

# 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。

平成28年10月1日より療養費が改定されました。

1回分の費用（交通費含む） (単位：円) (保発0923第2号 平成28年9月23日)

**1割負担の方**

往療距離	2km未満	2km以上4km未満	4km以上6km未満	6km以上16km未満
部位数/料金				
1部位/29	209	286	363	440
2部位/57	237	314	391	468
3部位/86	266	343	420	497
4部位/114	294	371	448	525
5部位/143	323	400	477	554

**2割負担の方**

部位数	往療距離	2km未満	2km以上4km未満	4km以上6km未満	6km以上16km未満
1	417	571	725	879	
2	474	628	782	936	
3	531	685	839	993	
4	588	742	896	1,050	
5	645	799	953	1,107	

**3割負担の方**

部位数	往療距離	2km未満	2km以上4km未満	4km以上6km未満	6km以上16km未満
1	626	857	1,088	1,319	
2	711	942	1,173	1,404	
3	797	1,028	1,259	1,490	
4	882	1,113	1,344	1,575	
5	968	1,199	1,430	1,661	

※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、それぞれの先順利用宅が起点となり計算されます。この場合、前前後後いずれか距離の短い方が適用されます。



www.honestservice.jp

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。詳しくはお問合せください。

#### 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
- ・高槻市・交野市・茨木市ほか

#### 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）
- ・成田市・佐倉市・八街市・印西市・富里市・印旛郡ほか



### \*\*\* 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いただいております。

在宅マッサージ治療を体験してみたいというご利用者様には、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、継続してご利用いただく場合のご説明をさせていただきます。

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、導入いただく場合のご説明をさせていただきます。

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、ぜひ、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確認ください。お気軽にお問合せくださいませ。

### 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、背椎症、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、まずはお電話ください。

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ください。

### 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

#### 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台 2 丁目 5-7 サンメールゆりのき台 202  
TEL 047-407-4864

#### 千葉成田店

〒286-0045 千葉県成田市並木町 25-85 サンモール A 棟 101  
TEL 0476-20-3311

#### 大阪枚方店

〒573-0027 大阪府枚方市大垣内町 3 丁目 3-2 CF ビル 3F  
TEL 072-846-5550

■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