

在宅・訪問マッサージ治療院



オネスト通信

祝

2017年3月

在宅・訪問マッサージ治療院

オネスト 大阪北摂店

フランチャイズ7号店

開店

加盟店オープンのお知らせ

昨年10月に「千葉成田店」と「大阪枚方店」が開店し、このたび大阪にもう1店舗開店する運びとなりました。大阪府摂津市、吹田市、豊中市などを訪問エリアとする「大阪北摂店」です。北摂は大阪北部に位置し住環境豊かな地域。同店オーナーは一貫して地域コミュニティの重要性を挙げ、通じて福祉への参加、社会貢献への道を追求されています。訪問マッサージは単にご自宅へ訪問してマッサージを提供するだけではありません。ご利用者様の健康状態の確認、情報提供、そして笑顔になっていただくことです。

オネスト事業は老若男女、個人・法人を問わず、業界初心者でも参入いただけます。オネストFCではゼロからのスタートを応援します。



※画像はイメージです。

温泉紀行

フレンチの当座者の旅の日記

昨年7月の28、29日に、伏見区にお住まいのN様が温泉旅行に三重県鳥羽までお出かけになりました。

「近鉄特急しまかせ」で、ゆつくり2時間の旅。電車の座席が疲れにくいエアクッションになっており、快適な時間を過ごされたとのこと。

到着後、遊覧船龍宮城で、イルカ島へ。かわいいイルカショーを観覧され、旅館は「錦浦館」、お風呂は名湯「榊原温泉」。



窓から眺める景色は静寂の自然。

夜は豪華な海鮮料理に舌鼓。翌日は伊勢神宮へお参りに。旅行のお話を伺いに行ったのですが、香りのいい紅茶と洋酒の入ったケーキを頂き、仕事を忘れて1時間ほどお邪魔してしまいました。

他に、豪華クルーザーでのディナーショーのお話を根掘り葉掘り聞き（笑）、ご夫婦での社交ダンスの練習風景や発表会でのお話、お母様がハーバード大学でお琴を披露された時のお話。帰りはすっかり自分が、社交ダンスを踊りお琴を弾ける気分になって、上機嫌で帰ってきました。

たくさん素敵なお話をお聞かせいただき、ありがとうございます（笑）

（京都伏見店店長 平野るい子）



発行日：平成29年2月24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：0120-0490710

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答えられるよう、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

撮っておき 今日の一枚



ご利用者の岡様より、お手製の素敵なカレンダーを頂きました！
かわいらしい小鳥が2羽と色とりどりの草花が描かれていた絵は、実は全て植物で出来ているそうです。

もともと、花が好きで、絵を書くことも好きだった岡様は、ある時、展示会に行き、押し花でこんな風景画のようなものも作れるのだということに感動して、昭和61年頃からご自身で創作を始められたそうです。

平成元年には、講師の免許をとり、自宅で教室をひらかれ、続けること10年！

さぞかし人気のお教室だったことでしょう。

7年程前には札幌で開かれた、ねんりんピックに作品を展示されたそうです。



れて保管するため、どこに何を入れたか覚えておくのが、大変だったそうです。

絵の鳥も苔やダグラス、猫柳の毛などを使い、羽や毛の感じを出しているのだそうです。

間近で見るとよりその繊細さが伝わって参ります。

頂いたカレンダーは大切に事務所に飾らせて頂いております。

ありがとうございます！

オネスト直営店 今年の意気込み

平成29年ももう2月。今年はより一層皆様にご満足頂けるサービスを提供できる様、スタッフ一同精進して参りますので、遅ればせながら本年もオネストを宜しくお願い申し上げます。

さて、皆様は正月どのようなお過ごしになりましたでしょうか？

私、平野は忘年会続きの12月、そして年末30日の仕事納め後、毎年恒例の実家でのお正月を過ごし、無事迎えた新年1月4日、仕事始めの業務終了後、生まれて初めて伏見稲荷大社に事務員北村と初詣に行ってきました。

旧年のお礼と新年の挨拶を済ませ、ドライバーさんに交通安全のお守りを買って、ベビーカーとテラとたて焼きと焼きそばと焼き鳥とフランクフルトと広島焼を食べて帰ってきました。

伏見稲荷大社は全国にある稲荷神社の総本社で、一番の見どころが、境内後ろの稲荷山の奥宮から奥社に続く参道の「千本鳥居」です。



初めて見る千本鳥居はとても神秘的で芸術的なものでした。写真を撮ってみたいのですが、夜訪れた為、少しホラーな仕上がりになってしまいました。

次は明るい時間に子供たちを連れて、訪れてみようと思います。

左の写真は今年撮影した京都伏見店・大阪守口店のスタッフです。このメンバーで益々がんばってまいります！

(京都伏見店店長平野のい子)



中村 **たか** クリニック 平成26年10月2日開院 ☎ 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

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

まとめ知識

～遠赤外線～

寒

さの辛い時期になると、巷では遠赤外線の家電やグッズを良く見かけるようになりますね。暖房機具の他にも寝具・衣料品など様々な遠赤外線商品があります。今回は、なぜ遠赤外線を浴びると体が温まるのかを考えていきます。

赤外線とは

陽

の当たるところに出ていると、気温が低くても暖かく感じますよね。それは太陽から出ている赤外線のためです。



太陽の光は七色に分かれます。その七色の一番外側にある赤い色の隣に温度計を置くと、温度計の目盛りが上昇します。実は人間には見えない七色以外の光に温度を上昇させる働きがあるのです。赤い色のさらに外側という意味で赤外線と呼ばれています。

赤

外線は目で見ることは出来なくても、全ての物体から温度に応じて量が放射され、吸収されています。波長の短いものから、近赤外線、中赤外線、遠赤外線に分類されます。遠赤外線加熱では穏やかな加熱となるために表面の物質を抑えて中まで火が通りやすく、全体を均一に加熱できます。加熱放射源としてはセラミックスがよく使われています。フライパンなどの調理器具やヒーターなどの暖房器具を想像すると分かりやすいですね。セラミックスは加熱すると遠赤外線を放射します。遠赤外線には人あるいは身の回りの物を温める働きがあります。しかし窒素と酸素は遠赤外線を吸収しないので、空気は温まりません。



人間の体からも絶えず遠赤外線を放射しています。太陽からの遠赤外線と、人間の体内にある遠赤外線

線の分子同士が体の中で共鳴し、摩擦を起こし熱を発生させるという仕組みになっています。だから遠赤外線は細胞を傷つけることなく穏やかに身体にやさしく作用するのです。

遠赤外線の

身体への効果

先に述べた様に、遠赤外線は人体の波長と共振共鳴して皮下深層まで届き、細胞を活性化して熱を生み出してくれるので、身体を温めることが出来ます。例えば、腕に遠赤サポーターを巻くと温かさを感じ、腕の温度は上昇してきます。しかし遠赤外線の効果はそれだけでなく、サポーターを外した後、すぐに冷えたりせず30分程度は暖かさが残るのです。これは分子の自己発熱作用が続いているためです。他にも下記のような効果もあるといわれています。

- 冷えの解消
- 痛みの緩和（肩コリ・腰痛・筋肉疲労）
- 関節のこわばりを和らげる
- 疲労回復効果

- 血液循環の促進
- 治癒を促進する



実は、赤外線の人体に対する働きは十分理解されていないそうです。誤解されやすいのですが、遠赤外線は体の深くまで浸透すると思われていますが、遠赤外線は体の皮膚表面でほとんど吸収されてしまします。深部にある筋肉あるいは関節などには効果が無いそうです。遠赤外線は皮膚の表面や指先などが効果的に温まれば、すぐにポカポカと感じるので、これが「体の芯から」という表現に例えられていると解釈すれば良いのかもしれないですね。使用する時の注意としては、腰に使用する際、ギックリ腰を起こしてから3日以内は炎症がひどくなる場合があるので控えます。製品の使用上の注意をよく読んで、自己判断で使用するのは控えましょう。

知っとこ。

冷え性

冷えは万病のもとと言われています。冷え症のかたにとって、冬こそが戦いの本番なのではないでしょうか。辛い冷え症であっても、きちんと対策をすれば症状は和らぎます。最近ではかくれ冷え症の方もいるといわれています。思い当たる節はございませんか？放っておくと万病を呼んでしまうかもしれませんよ…。

冷え性って

どういうもの？

冷え症とは、体の**特定部分**（とくに手や足の先）で冷たい感覚がよく見られる、もしくは持続することです。

冷え性の原因

以前は男性より女性のほうが筋肉量が少ないため、冷え症になりやすいと言われていました。しかし最近では**筋力が衰えてきた年代の男性や、内蔵型の冷え症の男性**が急増し

ているそうです。冷え症の原因としては、自律神経や皮膚感覚の異常、更年期障害によるものがあります。例えば、

ストレスや食生活の乱れによって自律神経が乱れ、**きついハイヒール**等を履くことにより皮膚感覚が正常に働かなくなるということが原因になることもあります。症状としては、**慢性的な疲労感、肌あれ、肩こり、睡眠不良等**があげられます。それは低体温になることによって基礎代謝と免疫力が低下してしまったためです。ですがご安心ください！冷え症の多くが生活を見直すことによって改善することができ

ます。

冷え性チェック

- ①体温がいつも低め（36℃以下）
- ②足腰が弱く、すぐに座りたくなる
- ③夜間、トイレに何度も起きてしまう
- ④睡眠不足が続いている
- ⑤風邪をひきやすい
- ⑥イライラしやすい



●**食生活の改善**
やはり健康の基本は食生活です。体を冷やすものではなく、温かくなるものをとるようにしましょう。
・にんじん・かぼちゃ・ショウガなど
「食養」という食物を陰陽で考える東洋医学では、**土の下に生える野菜は体を温めると**されています。大筋では当たっているように、根菜の多くは

冷え性体質の改善

- ⑦手足がしびれやすい・むくみやすい
 - ⑧お風呂の後、すぐに体が冷えてしまう
 - ⑨生理痛、生理不順、月経困難症がある
 - ⑩たばこを吸う
 - ⑪日本茶、コーヒー、牛乳をよく飲む
- 手足があたたかい方でも、いくつか当てはまった場合には要注意です。内蔵型冷え症の可能性があります！

体を温めることができます。
・紅茶や中国茶、ほうじ茶、ココアなど
よく勘違いされるのは、日本茶やコーヒー。この二つは体を冷やしてしまいます。冬に飲むなら、**発酵させたもの**を飲むようにしましょう。色が茶色の飲み物は体を温めてくれます。

●きちんと入浴をする

シャワーですましてしまうと簡単ですが、きちんと入浴をすることによって冷え症を改善することができます。

おすすめは半身浴です。おへそまでの40度以下のぬるま湯に20～40分つかります。寒く感じるようでしたら、シャツや乾いたタオルを肩にかけてつかりましょう。血圧があがりにくくなるので、血圧の病気が心配な方にも安心です。時間がない方は、バケツで足浴をするのも良いですよ。



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ノ西町 9-2
最寄駅：叡山電鉄本線一乗寺駅 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	●	●	●		●		

今さあ聞けない!? 不定愁訴

不定愁訴（ふていしゅうそ）とは、頭痛やイライラ、動悸や息切れ、めまい、立ちくらみ、吐き気、不眠や慢性疲労、などの詰まり感、肩こりや腰痛など・・・何となく体調が悪いという自覚症状はあるけど、検査をしても原因となる病気が見つからない状態を指します。字のごとく「定まらない秋の心」のように症状が変化します。これらの不定愁訴と呼ばれる症状について、その症状や対処法についてご紹介しています。

不定愁訴とは

倦怠感、頭痛、腹痛、動悸、のぼせ、頭痛、不眠などの身体的な症状があるにもかかわらず

血圧や心電図、血液検査などをしてても検査上の数値には異常がなく、明らかな原因となる身体的異常が見つからない場合、不定愁訴と診断されることがあります。

不定愁訴は、「疲れやすい」といった体全体に及ぶ症状や「頭痛と腹痛」「食欲不振と耳鳴り」「めまいと不眠」といった関連性のない部位でいくつかの症状が同時にみ

られたり「手足のしびれ↓お腹の張り↓激しい動悸」などのように症状が多様で、一定しないでめまぐるしく変わります。

不定愁訴とは

全体	倦怠感、疲れやすい、突然のほてり・のぼせ、動悸、大汗をかく、皮膚のかゆみ
感覚器	耳鳴り、嗅覚の異常、味覚の異常、物が二重に見える、唾液分泌の異常、口内乾燥、眼球乾燥
消化器	食欲不振、胃痛、胃もたれ、頻尿、便秘、下痢
運動器	首や肩・背中のコリ、手足のしびれ、手足の冷え
泌尿器生殖器	残尿感、頻尿、血尿、月経異常、性欲低下
その他	頭痛、頭重、めまい、息切れ、イライラが続く、不安感が続く、不眠症、喉の異物感

不定愁訴と

つきあうには

不定愁訴の症状は、「勝手に、わがままな訴え」と思われがちな症状なだけに、不調があっても病気ではないのに、この程度の理由で病院に行くべきでないといわれ、不調を訴える人が多いようです。不調を感じたら、まずは医療機関を受診しましょう。気心が知れた医師の方が、何かと質問しやすくなるので、かかりつけ医に行くのが良いでしょう。気になることはどんどん質問して、不安要素を取り除きましょう。



不定愁訴という症状は、環境や季節の変化、蓄積疲労、ストレスなどにより自律神経が乱れる（自律神経失調）ことによって引き起こされると考えられています。スト

レスになっていく要因も意外なものかもしれませんが、健康の為に続けているジョギングを「毎日走らなければ!」とストイックになってしまふ事は、逆にストレスを溜めて不健康ですよね。自分のペースで無理せず続けられる趣味を見つけてみましょう。

不定愁訴の症状に適した食材を積極的に取るのも良い方法です。手足が冷える人は、生姜やネギ、唐辛子などの身体を温める食材がおすすめです。食欲不振の人は、カボチャやじゃがいも、ニラなどの胃腸の消化や吸収を良くしてくれる食材を積極的に取りましょう。

不定愁訴の改善には体をつくる運動と食事を見直すことが大切です。筋肉を使って体の代謝を良くし、心拍数を上げて自律神経の調子を整えるための運動と、体の内から健康を育む食生活を見直し原因となりうる要因を排除していきましょう!



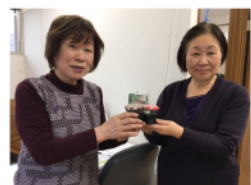
鍼灸師 河崎の美容健康のつぼ

寒い時期や、季節の変わり目は風邪を引きやすくなりますね。東洋医学では、風邪は万病の元といわれます。風邪から始まって、色々な病気を併発しやすいからですね。たかが風邪と侮らず、早めに対応したいですね。今回は、そんな風邪によく効くツボを紹介しましょう。今回のツボは二つ。一つは以前にも紹介した合谷（ゴウコク）。もう一つは、感冒点（カンボウテン）というツボです。この2つのツボは、親指と人差し指の骨の付け根の間にあり、ちょうど手の表裏に位置しています。手のひら側にあるのが感冒点で、手の甲側にあるのが合谷です。ちょうど手の表裏になっているので、反対の手の人差し指と、親指で、つまむように刺激します。喉の痛み、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状が出た時にはぜひお試しください。（京都伏見店 鍼灸師兼オネスト相談員 河崎文彦）



京都伏見店長平野のつぶやき

昨年、アポイントターの加藤さんに小瓶に入った手作りの黒まめを頂きました。毎年加藤家には娘さん家族、総勢14人が集まり、豪華なおせち料理を皆で頂くそうです。年末に近づくと、『また豆を1kg炊かなきゃ』『また豆1kg?』とびっくりしているとおせち料理の写真を下さり、二度目のびっくり。これ毎年作りますか?!! 毎年私は、お正月は実家に帰り、母が作るおせちを食べて、寝て、食べて、寝て。（続く。笑）子供達には『ママ! だらだらして、いい加減にしいや!』と言われる始末。加藤さんのおせちの写真を眺めながら、そろそろ自分で作らなきゃな。と思うばかりで、いつ始めるかは未定なのです。つややかに光る黒豆は、控えめな甘さで舌ざわりがよくとても美味しかったです。



2017年



事務員北村の休日の1ページ

今年第一号目なので、お正月に伊勢神宮に初詣へ行ってきた事を載せたいと思います。混雑を避ける為、早朝3時半頃に伊勢到着という予定だったのですが、時間通りに伊勢神宮の外宮へ到着すると既に駐車場はほぼいっぱい。

夜中と思えない程人も大勢居て驚いたのですが、外宮をお詣りした後に内宮へ移動すると、5時半頃にも関わらず駐車場へ入る長蛇の列ができており、なんとかギリギリで車を停める事ができるような状態で、外宮とは比べ物にならない程の更なる人の多さに目をむきました。



早朝にも関わらず赤福の本店が空いていたので、甘いあんこと温かいお茶に一息ついた後、いよいよ内宮の方へお詣り。鳥居をくぐり、橋を渡っていると心地のいい静寂に包ま

すつと空気が変わった感じがして、パワースポットと言われるのがなんとなくわかった気がしました。



まだ辺りは真っ暗でしたが、早朝とは思えない程の大勢の人達が参拝にいられており、それでも自分の歩幅で歩く事はできる程度だったので、ゆっくりと順番にお詣りしてゆきました。



広い参道を歩いていてただで穢れが落とされていくような、とても神聖な気持ちになり、人の少ない時にまた改めて訪れたいなと思いながら全体的にお詣りを終え、お守りを買って出ました。

初詣の巻



外に出た頃には益々人も増え、入場制限がかけられており、鳥居の前では黒山の人集りができ寒そうに自分の順番が回ってくるのを待機されている人達で埋め尽くされていました。初めて伊勢神宮へ行きましたが、想像以上の人の多さに初詣が終わると一気に疲れてしまい、おかげ横丁を楽しむ事なく早々に退散して伊勢神宮とは離れた所で伊勢うどんを食べ休憩する事に（笑）人の多さも、神聖な空間も、流石世界に誇る伊勢神宮! と思いついた旅でした。私はこんなお正月でしたが、皆様はどのようなお正月をお過ごしになられましたでしょうか? 本年もオネストを、そしてオネスト通信を宜しくお願い致します。

（京都伏見店 事務員 北村伊津美）

かぼちゃの栄養・効果

かぼちゃは、β-カロチン（ビタミンA）が豊富な他にも、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄などをバランスよく含んだ栄養面ですぐれた野菜です。この数多い栄養成分の中でも、含有量の多さで目をひくのがβ-カロチンです。β-カロチンには、粘膜などの細胞を強化して、免疫力を高める働きがあります。免疫力が高まると、外から体内に侵入してくる有害な細菌やウイルスを撃退するだけではなく、抗がん作用も高まるといわれています。

また、冬至に食べるとよいといわれるのは、この時期、かぼちゃを常食していると、風邪の予防になると考えられるからです。ビタミンAとCが粘膜の抵抗力を高め、細菌感染を予防する効果を発揮します。かぼちゃのビタミン類、ポリフェノール、ミネラル、食物繊維等は、皮やワタに多く含まれているので、調理の際は、これらの部分も上手に使って食べましょう。



かぼちゃしんじょ

かぼちゃのそぼろあん



【材料（2人分）】

*カボチャ 400g（1〜4）

*鶏ひき肉 100g

*小ネギ 適量

*水溶き片栗粉 適量

◎だし汁 1カップ半

◎しょうゆ 大さじ1

◎砂糖 大さじ2

◎酒 大さじ1 ◎塩 少々

◎おろし生姜 少々

下ごしらえ

・カボチャを適当な大きさに切り面取りをする。

【作り方】

①鍋に◎の材料とひき肉を煮立たせる ②カボチャを加えて火が通るまで煮る ③煮汁はそのまま残しカボチャだけ鍋から取り出しておく ④煮汁に水溶き片栗粉を入れたろみをつける ⑤お皿にカボチャとそぼろあんを盛りつけて小ネギをかけて出来上がり！

編集後記

「大阪北摂店」がオープンすることになりました！大阪では「大阪守口店」「大阪枚方店」に続いて3店舗目になります。

1970年、「太陽の塔」でお馴染みの大阪万博が開催されましたが現万博記念公園がある吹田市も営業エリアとしています。

オネストは一步ずつでも着実に全国展開を目指してまいりますので引き続きよろしくお願い申し上げます。

さて、寒暖の差が激しい時期。体調を崩しがちな季節となりました。きちんと寝ても疲れがとれない、なんとなく身体が重いなど自律神経の乱れなどから様々な症状がでてきます。ご不安なことがあれば何なりとオネストスタッフに相談してみてくださいね。

『冬来りなば春遠からじ』（オネスト通信編集部）

春は早い、早は春

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」の国家資格を持つ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高覧ください。

❁ 1回分の費用（交通費含む）

（単位：円）

平成28年10月1日より療養費が改定されました。

1割負担の方

（保険0923第2号 平成28年9月23日）

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

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				
1部位	417	571	725	879
2部位	474	628	782	936
3部位	531	685	839	993
4部位	588	742	896	1,050
5部位	645	799	953	1,107

3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				
1部位	626	857	1,088	1,319
2部位	711	942	1,173	1,404
3部位	797	1,028	1,259	1,490
4部位	882	1,113	1,344	1,575
5部位	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、それぞれの先順位利用者宅が起点となり計算されます。この場合、前者後者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・茨木市・寝屋川市・交野市・摂津市・吹田市ほか

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

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

・八千代市・船橋市・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試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体感ください。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…



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 アヴォンリー 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

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

大阪北摂店

〒566-0001 大阪府摂津市千里丘 7 丁目 10-24 アメニティ・ブフ 4F 401
TEL 06-6310-1000

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

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

千葉八千代店

〒276-0031 千葉県八千代市八千代台北 17-5-20
TEL 047-774-3981

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

■ 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