



無事新年を迎えることが出来ました。関係各所の皆様、良き1年をスタートされたかと思います。

私達が目指すこの1年は、「喜びの共有」です。スタッフ一同が喜びを共有することで、1人の喜びが皆の喜びになり、多くの幸せが生まれてくると確信しています。私どもアミュースタッフ一同は、健康・喜び・感動を皆様と共有できるように、より一層のステップアップをして行きたいと思います。

今年1年が皆様にとって素晴らしい1年になることをお祈り申し上げます。

## 小さくとも 確実に進歩

天野

### アミュースタッフ 今年の抱負

『自らの幸福なくして、他人への幸福を  
与える事は成し得ない』  
平成26年は自らを省みて、小さな事  
から沢山の幸せを見出し、皆様にも  
幸せになっていただきたく、  
一意専心、頑張ります!!

初野 0



おいしいもの  
いっぱい食べて  
元気にお仕事  
頑張ります!



## 大成成就 佛崎

「食欲・貧欲・向上欲」  
今年、三欲でいろいろな  
意味で肥えるぞ〜!!  
by タカミ

今年は、たくさんの人に、  
「ありがとう、またお願いね」  
とたくさん言ってもらえるよ  
うに、バリバリがんばって  
マッサーシするぞお 浦崎

## 美

菅原

## 緊禪一番

(きん こんいちばん)  
「心も引き締め、決意を新たに  
物事に取り組んでいきます。」

大野

# ありがとう2013、よろしく2014!

あっという間に過ぎて行った2013年。皆様はどんな一年を過ごされましたか？

アミューは去年もたくさんのイベントがありました。1月には立川店がオープンし、4月と5月には新しいスタッフを迎え、11月にはアミュー初の社員旅行も実施！開院6年目となりますが、どんどん新しいことに挑戦して、常に新鮮な気持ちで毎日をご過ごしていきたいですね。

ではここで来たる2014年に挑む前に、2013年にアミューが挑戦した様々なことの一部をご紹介します。

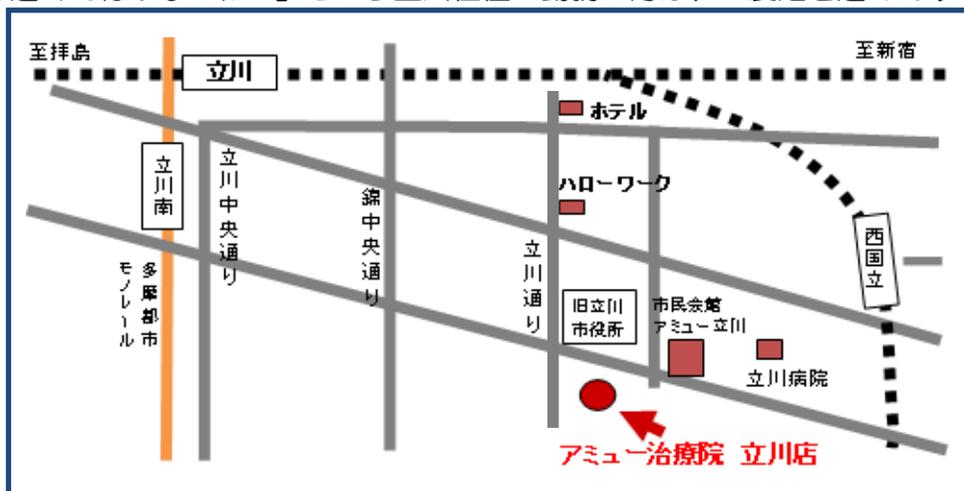
## ①立川店オープン

2013年1月は、立川市にアミュー治療院立川店がオープンしました。JR立川駅及び西国立駅に近く、旧立川市役所、アミュー立川（市民会館）の向かい側に位置しています。

おなじみ昭島店と同様、鍼灸マッサージによる肩コリや腰痛の改善はもちろん、冷え症や慢性的な頭痛、体のだるさなど、全身のお悩みに対応しております。

「昭島はちょっと遠くて行けないわ…」という立川在住・勤務の方は、一度足を運んでみてください。

お身体の悩みだけでもお話頂ければ、喜んでご相談をお受け致します。



## ②地域イベントへの参加

昭島・福生・あきる野や立川などなど、アミュースタッフは広い地域で地元のイベントに参加し、イベント開催のお手伝いや健康セミナーの実施を行なっています。

例えば…

- ◎老人会の場をお借りしての腰痛・膝痛予防講座
- ◎介護福祉事業所でのマッサージやストレッチ講座
- ◎地域のイベントの開催お手伝い

などなど…。

足腰の痛みや重だるさにお悩みの中高年の方々は勿論、介護福祉の現場で体を張ってお仕事に挑む方々が健康な毎日をご過ごすお手伝いのため、自分で出来るマッサージやストレッチのセミナーを無料で開催しています。気になった方は是非お電話ください。お気軽に健康セミナーの申し込みが出来ます。



### ③様々な症状に対してのマッサージ

アミューでは、治療院をはじめ、医療保険による在宅マッサージを用いて様々な症状に対してのマッサージ治療を行っております。

今回は、その中でも珍しいケースですが、脳卒中をきっかけとして歩行が不自由になった上、外反母趾の悪化によりさらに歩行が困難になった方の例を紹介いたします。

外反母趾というのは皆様一度は耳にしたことがあると思いますが、足の親指の付け根が外側に飛び出て、くの字に曲がってしまう足の病気です。

この利用者さんは軽度の脳卒中にて入院後、3ヵ月あまり歩かず安静にしていたらいつの間にか両足に外反母趾が出来ていたとのことです。ご両親にも外反母趾の病歴があり、遺伝的に外反母趾になりやすい体質をしていたようです。

右は隣の指を押し潰してしまうほど母指が曲がり、左はさらに指先全体が上向きに反り返っていました。そのため歩行が不安定になり、短い距離をちょこちょこと小幅で歩くのが精いっぱい状態です。

マッサージでは指先のストレッチを中心に、足の甲の骨の間をよく揉む事で足先全体の緊張を緩和させました。さらに、症状の悪化を防ぐために日頃から5本指の靴下を履いてもらいました。マッサージ開始2週間目くらいから徐々に足先の曲がりに回復の兆しが現れ、3ヵ月目の現在は右側の足先はだいぶ真っ直ぐになってきています。

外反母趾

右



左



### ④社員旅行の実施

アミューが始まって6年目、2013年11月にかねてより計画していた社員旅行を実施いたしました！

みんなで車に乗って山梨県笛吹市の石和温泉に一泊二日。道中は山梨名物ほうとううどんで昼食をとり、陶芸体験では良い作品を作る為にみんな真剣に土をこねこね…。さらにはホテル近くのワイン工場を見学し、ついでに試飲でほろよい気分(\*^\_^\*)

テンションが上がった夕食では、目隠しをして肩を揉まれ、どのスタッフに揉まれたのか感覚や癖で当てるといふマッサージ師ならではのゲームで盛り上がりました！

誰が肩を揉んだかわかるかな？



イベントも盛りだくさんで笑いの絶えなかった一泊二日はとても短く感じてしまい、今から次回の社員旅行が楽しみです！（^▽^）

とっても楽しい旅行でした！



みんな初めての陶芸体験



# アミューおすすめ！ツボ豆知識

おもちにお酒、ケーキやお肉…クリスマスからお正月にかけての年末年始はお友達やご家族が集まって、とても賑やかで楽しい季節ですが、ごちそういっぱい食べ過ぎてはいませんか？  
今月号のアミューでは、食べ過ぎ・飲みすぎで負担が掛かった胃を元気にしてくれるツボをご紹介します。

まずは  
あし さんり  
足 三里



これは有名なツボですね。ご存知の方も多いのでは？

胃の不調を整え、消化を活性化してくれます。

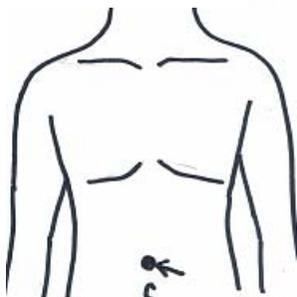
ツボの探し方は、  
膝のお皿の外側下部にあるくぼみから、指4本分下の位置。  
スネの骨の外側の縁にあります。

足の人差し指の爪の外側で、爪の生え際から2～3ミリ離れたところにあるツボです。  
両足どちらとも押してみても、痛い方の足を押して下さい！  
厲兌は胃痛・胃もたれに効くと言われているツボです。



次は  
れいだ  
厲兌

最後に  
すいぶん  
水分



名前の通り、体内から水を分けることで利尿作用があり、体内の新陳代謝を促します。

ツボの位置は簡単！

おへその上、親指一本分離れたところにあります。

指圧・マッサージ・鍼・灸・保険適用在宅マッサージ

アミュー治療院

国家資格治療院

昭島本店

東京都昭島市美堀町4-25-8 有賀ビル1F P有

TEL:042-519-5489 FAX:042-546-2289

立川店

東京都立川市錦町3-5-4 ウイング新井102

TEL:042-595-8069 FAX:042-546-2289

アミュー在宅マッサージ

東京都障害者医療助成(マル障)取扱治療院 生活保護法指定(医)

昭島ステーション(昭島本店内)・福生ステーション・立川ステーション(立川店内)

TEL:042-513-7800(共通) ※最寄りのステーションよりお伺いいたします。

<http://www.amu-life.com/medical/>

昭島・立川・福生・あきる野・日の出・青梅・瑞穂・羽村・武蔵村山・東大和・国立・国分寺・八王子・他

