

社報

ヒューマン ウェーブ

## Human Wave

訪問看護ステーションTOMO 都城博多  
24時間体制スタート!!

都城市は、宮崎県の西部に位置し、人口16万5千人の県内2位の街です。霧島連山と周辺の山々に抱かれた広大な都城盆地があり、肉用牛・豚肉・鶏肉の生産量は全国市町村1位です。また、TOMO都城スタッフも大好きな焼酎も全国トップを誇ります。

そんな大自然に恵まれた土地にて、TOMO都城は、平成28年9月に開設し、今年で6年目を迎えます。利用者様お一人おひとりが満たされた療養生活を送っていただけるよう、令和4年6月から24時間体制へ移行することになりました。これからは、より一層看護ケアを充実させていきます。

住み慣れた地域やご家庭で、お聞きあつとんしれん。」

TOMO 都城  
管理者より

み慣れた地域やご家庭で、お聞きあつとんしれん。」

「身体がこえもこえがね。」とみやこんじよ弁で：。(o^)

「身体がこえもこえがね。」とみやこんじよ弁で：。(o^)

管理者 山之内順子

TOMO 博多  
管理者より

TOMO博多は、福岡県福岡市博多区の旧市街にある奈良屋町にあります。7月になると博多のお祭り「博多祇園山笠」の山笠が、TOMO博多事務所の前を駆け抜けて行く。そんな暑い街で訪問看護をさせて頂いております。

その熱を背負ったTOMO博多の今年のスローガンは、「種を蒔き、花を咲かせよう」です。看護師やセラピストから「ケアという種」を利用者様へお渡しする事で、日々の生活が過ごしやすくなるように、症状が緩和したりと、安全・安楽の花を届ける事ができればと考えております。

また、令和4年6月より、TOMO博多は24時間対応を導入する事になりました。これまでの営業時間内

のみの対応でしたが、これからは夜間帯の急なトラブルにも対応する事ができるようになりました。

今後、私たちTOMO博多は、地域の方はもちろん福岡市に住まわれている方すべてに、自宅での生活に寄り添ったケアを行いたいと思います。

そのために、よりよいケアとは何かを日々学び、提供していきたいという思いを心に持つて、TOMOに（共に）良い方向へ歩いて行けるような訪問看護ステーションを目指していきたいと思っております。

管理者 古賀貴彦



# 腸活プログラム 始めました!!

TOMOと同会社内の「Loop栄養サポート室」にて、管理栄養士による腸活プログラムが開始いたしました! オンライン形式なので、全国どこでも受講できます♪



## 腸内環境の乱れが全身に悪影響を及ぼす?!

腸は第二の脳と呼ばれ、ストレスを感じると腸内環境が乱れ、その乱れがさらに不安やストレスを生むという悪循環を生みます。この悪循環が便秘・下痢・肌荒れ・むくみ・疲れやすさの原因に繋がります。腸活は悪循環を好循環に変えることで美しく健康な心と体をつくっていきます。

## 食事・運動・睡眠のバランスで腸内環境を整えます。

この3つバランスを整えることで排便の質が上がる、肌のツヤが良くなる、浮腫みが解消される、疲れにくい体になる…と嬉しい効果を体感することができます。

## Message

「健康のためにバランスの良い食事をとりましょう!」とはよく聞かれます。私自身、乱れた食生活になることもありましたが、そんな時に大きく変化を感じるのは排便の質です。排便の質が悪くなる事に伴い肌あれや疲れやすさも現れます。

食生活が整っている今では肌の調子がよく、日焼け止めのみで過ごすことができます。やはり美しく健康であるために、まずは個人に合った食事が大切だと思います。

自分なりに頑張っているけど改善されない方、食べることが大好きな私と一緒に食を楽しむ腸活を実践しましょう!

管理栄養士 立和田真弓



(ホームページ)

2ヶ月間の  
腸活プログラム

◎毎日の食事内容をLINEでチェックしフィードバック ◎生活習慣や排便状況もチェック  
◎週に1度オンラインカウンセリング(対面も可) ◎プログラム終了後1ヶ月無料アフターフォロー  
※ピラティスインストラクターによる腸活動画配信 ※鍼灸師による美腸になるツボ押し特集付き

無料相談受付中!  
Tel.080-8588-3396 (立和田直通)

# LINE公式アカウント 開設しました!

医療法人音花会(TOMOデンタル・音花クリニック)、  
訪問看護ステーションTOMOの  
LINE公式アカウントを新設しました

公式アカウントでは、オンライン勉強会のお知らせや在宅療養のコツなどお役にたつトピックを配信していく予定です。

配信テーマについては、皆さまのご意見を反映して、役に立つ内容にしていきたいと考えております! LINE内でお気軽にご連絡ください。



LINEアカウントへのご登録、宜しく  
お願い致します

初回勉強会は、8/17「COPDについて」です!

# 健康寿命のための 体操運動教室



博多区のPhysical GYM/Studio Loopでは「地域の高齢者を元気に!健康寿命を延そう!」というコンセプトのもと、週1回体操運動教室を開催しています。ロコモティブシンドロームやサルコペニアなどの増加が懸念される昨今、高齢者の方々の健康意識も高まっており、毎週楽しみながら身体を動かしています!

お問合せ Tel.092-292-1181

# メンズ美容鍼 体験してみませんか? 福岡

博多区の鍼灸TASUKU治療室では、この度男性のための美容鍼コースが開始しました! 「最近見た目の変化が気になってきた…、けどエステやサロンはちょっと…」と言う男性の方、鍼灸院でお肌や頭皮のケアを始めてみませんか? 初回50%OFFで体験頂けます♪ お問合せ Tel.092-282-5311



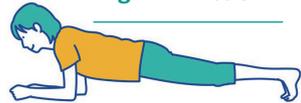
# ピラティス 大人気!! オンラインレッスン!



月2回開催中 開催日は公式LINE、Instagramでお知らせ!

オンラインでの無料ピラティス  
レッスン大好評開催中です!

TOMO利用者様やケアマネさん、ご紹介頂いたお友達やご家族…どなたでもOK! 画面を通じてアドバイスしながら行うので、初心者でも安心。一緒に運動不足を解消しましょう!



お申し込みはQRコードから  
LINE登録 (もしくはTOMOスタッフまで  
お気軽にお訊ねください)



ZOOMのURLをお送りします

# 夏にオススメの「ツボ」

暑いからといって、クーラーのガンガン効いた室内で冷たい飲み物やアイスを摂りすぎていませんか? もちろん熱中症対策は大切ですが、必要以上に冷えると身体が重だるい「冷えむくみ」の原因になります。



# いんりょうせん 陰陵泉

冷えむくみに! 水分代謝UP!

(足の内側をふくらはぎから  
さすり上げ、指が止まる所。  
骨の出張り(脛骨内側顆)の下)



暑い屋外と涼しい室内の行ったり来たりで、うまく汗がかけなくなっていますか? 夏こそ半身浴や足湯でじんわり汗をかくことが大切です。この時首から上は熱がこもらないように涼しくしておくことがポイントです。